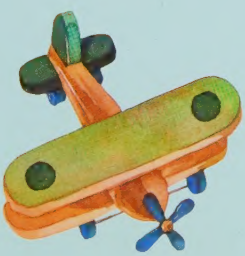
カリスマ・シッターがあなたに贈る本 PART2

Secrets of the Baby Whisperer

赤ちゃんとママが安眠できる 魔法の育児書

トレイシー・ホッグ
岡田美里＝訳



イースト・プレス

赤ちゃんが一人で眠ろうとしているとき、

- ✳おしゃぶりをくわえさせる
- ✳あやす
- ✳抱いて歩きまわる
- ✳揺する
- ✳ママやパパの胸で眠らせようとする

こんな親のおせっかいが赤ちゃんの自立と安眠をさまたげます。

カリスマ・シッターがあなたに贈る本 PART2

Secrets of the Baby Whisperer

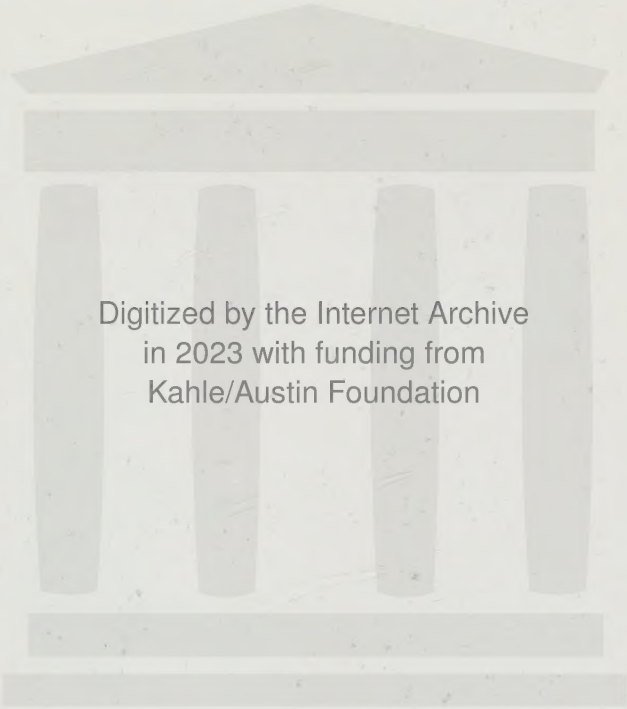
赤ちゃんとママが安眠できる 魔法の育児書

トレイシー・ホッグ
岡田美里＝訳

イースト・プレス

赤ちゃんとママが安眠できる魔法の育児書

●もくじ


Digitized by the Internet Archive
in 2023 with funding from
Kahle/Austin Foundation

https://archive.org/details/bookcharismasitt0000trac

夜通し眠るようになるためのコツ ● 44
夜中に目を覚ます原因 ● 51

第2章

赤ちゃんのためにも

ママのからだと心をいたわりましょう …… ● 55

わたしが新米ママだったとき ● 56
はじめてママになった二人の女性 ● 58
楽しい育児をするなら、自分のからだを休ませましょう ● 69

第1章

どんな赤ちゃんもスヤスヤ

朝までぐっすり眠れる習慣をつけましょう……●13

心とからだの成長に睡眠は欠かせません●14
添い寝がいいの？一人寝がいいの？●17
赤ちゃんが〝十分な睡眠〟をとるための方法●22
ここちよい睡眠への導き方●28
三回のあくびが眠気のきざし●36

第3章

早産から高齢出産まで

予想外のトラブルとハイリスク出産の解決法……●125

妊娠・出産は思いどおりにいくとはかぎらない●126

妊娠・出産のさまざまなトラブル●128

トラブルを抱えたママたちの育児●131

アメリカの養子縁組と代理出産●137

養子の赤ちゃんを迎えるとき●141

未熟児のママたちへ●149

双子・三つ子のママたちへ●156

産後は情緒不安定になるのがあたりまえ ● 73
マタニティブルーとうつ病 ● 79
あなたの夫はどんなパパですか ● 86
夫婦の関係はどうなるの？ ● 91
夫婦にとって大切なセックスの問題 ● 100
自分の夢をあきらめなければいけないの？ ● 109
サポートグループをつくりましょう ● 113
あなたの考えに合ったベビーシッターを探しましょう ● 117

おわりに
この本を読んでくださったあなたへ ● 212

COLUMN

赤ちゃんの睡眠サイクル ● 45
夫婦のきずなとは ● 103
数字で見る子どもがもてる可能性 ● 157
コリック・ベビーのママはすぐわかる ● 197

第4章

赤ちゃんの不規則な生活を改善しよう

167

〝ふつうの生活〟をしたいママとパパへ

赤ちゃんが生まれても〝ふつうの生活〟はできる ● 168

〝ふつうの生活〟を取りもどす育児法 ● 171

抱っこされていないと気がすまない赤ちゃん ● 183

悪い習慣は三日で直る ● 185

不規則な生活が赤ちゃん特有の腹痛を引き起こす ● 192

おっぱいを卒業してくれないと悩むパパ ● 206

赤ちゃんの泣き声を聞き分けよう
赤ちゃんが泣くのは母親が悪いから？
赤ちゃんの声を聞き分けるのがむずかしい理由
全身から赤ちゃんの気持ちを読みとろう
原因がわかれば赤ちゃんの言葉がわかる

第4章 赤ちゃんもにっこり
母乳かミルクか悩まないで！
ママに合った授乳のしかた

母乳かミルクかを決めるのはあなた自身
授乳には準備と訓練が必要
なぜ母乳なの？　なぜミルクなの？
ゆったりした気分で楽しく授乳
母乳で育てたいママへ
ほんとうにおなかがすいているの？
ミルクで育てたいママへ
ミルクと母乳の併用も考えよう
おしゃぶりの上手な使い方
離乳を無理なくスムーズに進めるコツ

第5章 おはようからおやすみまで
赤ちゃんの意思を大切にしてあげて

生まれた瞬間から五感は磨かれる
赤ちゃんも人格をもった一人の人間
朝はやさしく起こしてあげよう
予告なしのおむつ交換は赤ちゃんに失礼です
多すぎるおもちゃは疲れるだけ
他人の赤ちゃんと比較しないこと
家の中の危険対策はどこまでする？
お風呂は緊張をほぐす大切な時間
リラックスできる入浴法
きずなを深めるマッサージの効用
リラックスできるマッサージ法
育児に自信をもちましょう

前著　赤ちゃん語がわかる魔法の育児書

●もくじ

序章　あなたも赤ちゃんと話ができる
「赤ちゃんと話ができる人」と呼ばれて
わたしの祖母は物語づくりの名人だった
患者の気持ちがわかる看護婦として
「魔法」をかけてあげましょう
良い親の条件とは

第1章　エンジェルタイプからむっつりタイプまで　あなたの赤ちゃんはどのタイプ？
赤ちゃんがやってきた！
新しい冒険のはじまり
生後三日から五日で決まる赤ちゃんの個性
赤ちゃんを知るための20の質問
赤ちゃん本来の気質を知ろう
どんなにいい子でも満足しないパパとママ

第2章　赤ちゃんにもママにもやさしい　驚くほど楽になる魔法の子育て術
成功の秘訣は一定の生活パターン
〝やさしい〟子育ての方法とは
生活にパターンができるとなぜうまくいくのでしょう
いきあたりばったりの子育てになっていませんか
あなたは即興派ですか、計画派ですか
性格は変えられる
あなたの赤ちゃんは手がかからない？
六週間は記録をつけましょう

第3章　あせらず、ゆっくりと　赤ちゃん語を理解しよう
赤ちゃんは見知らぬ国を旅する異邦人
まず、赤ちゃんの声に耳を傾けよう
なぜ止まることが大切なのでしょうか

赤ちゃんとママが安眠できる魔法の育児書

SECRETS OF THE BABY WHISPERER
by
Tracy Hogg and Melinda Blau

Copyright ©2001 by Tracy Hogg Enterprises,Inc.
This translation published by arrangement with The Ballantine Publishing Group,a division of Random House,Inc through The English Agency(Japan) Ltd.

第1章

どんな赤ちゃんもスヤスヤ

朝までぐっすり眠れる習慣をつけましょう

赤ちゃんを産んで二週間とたたないうちに、もうこの先ずっとわたしは安眠できないだろうと、ふと気づいた。「この先ずっと」は大げさかもしれない。子どもが大学に上がって家を出れば、再び夜はぐっすり眠れるようになるかもしれないというかすかな望みはある。でもまだ子どもが幼いうちは、その望みが叶うはずもなかった。

――サンディ・カーン・シェルトン
『夜通し寝る赤ちゃんと、その他の嘘』

緊張でピリピリしすぎたために、大泣きして、周りの世界を心から締め出さなければ眠れない赤ちゃんの姿をそばで見ているのはつらいものです。そのうえ、たとえ眠れたとしても睡眠が途切れがちで、二〇分と続かないことさえあります。そのため、赤ちゃんはいつでも不機嫌なのです。

そんなわかりきった話をなぜ取りあげるのだろうと思うかもしれませんが、赤ちゃんの睡眠について多くの人が理解していないことがあるからです。それは赤ちゃんが良い睡眠の習慣をつけるためには、「親の指導が必要である」ということです。実際に睡眠の問題で苦しむ赤ちゃんが多い理由は、大勢の両親が赤ちゃん自身ではなく、「親」が赤ちゃんの睡眠時間を管理しなければならないことを理解していないからです。

さらにこの問題をこじらせるのが、親にかけられるプレッシャーです。

生まれたばかりの赤ちゃんをもつ親に向かって、みんながまずする質問は、たいていこうです。

「赤ちゃんはもう、朝までぐっすり眠るようになりましたか?」

さらに、生後四カ月以上の赤ちゃんに対する質問は、少し違ったものになります。

「よく眠る赤ちゃんですか?」

心とからだの成長に睡眠は欠かせません

生まれてすぐのころ、赤ちゃんはほかの何よりも睡眠に時間をさきます。最初の一週間は、ほとんど一日じゅう寝ている赤ちゃんもいます。もちろん人間にとって睡眠は大切ですが、とくに赤ちゃんにとって睡眠は何ものにも代えがたいものです。

赤ちゃんが眠っているあいだ、脳は新しい脳細胞をせっせとつくっているのですが、この新しい脳細胞が赤ちゃんの心とからだの成長には欠かせません。

まさに、よく眠った赤ちゃんは、睡眠をたっぷりとったあとのおとなと同じ状態です。注意力が働き、ものごとに集中できて、よけいな緊張はありません。気分もよくなり、活動的です。

それにくらべて、よく眠れない赤ちゃんは、神経が疲れていて、からだの機能を十分に働かせることができません。そのため機嫌が悪くなり、動きがにぶくなります。母乳やミルクをあまり飲みたがらず、周りの世界を探検する元気も足りません。

なかでもいちばん問題なのは、神経が疲れすぎて寝つきが悪くなることです。寝つきの悪さはいつまでも続きます。緊張をほぐして眠りにつくことができない赤ちゃんは泣きつづけ、やがて泣くことにくたびれ果てて、ようやく眠るのです。

添い寝がいいの？ 一人寝がいいの？

これまで赤ちゃんの睡眠についていろいろな説が流行してきました。ここ数年では、まったく違った意見を唱える二つの説が、親とメディアの関心をひきつけています。

一つは「シアーズ法」といわれる方法で、赤ちゃんとの添い寝をすすめています。カリフォルニアの小児科医、ウィリアム・シアーズ博士が提唱している説で、本人が一人で寝たいと言い出すまでは、赤ちゃんを親のベッドにいっしょに寝かせようというものです。子どもが眠りに対して前向きな考え方をもつように育てる必要があり（わたしもこれには大賛成です）、そのためには赤ちゃんが寝つくまで親が抱いてあげたり、なでたり、揺すったり、マッサージしたりするのが良い（わたしはこれには反対です）からだそうです。

この方法を広めているシアーズ博士は、育児雑誌「チャイルド」の一九九八年の記事で、こう語っています。

〈どうして親は大事な赤ちゃんを、柵のついた箱に入れ、一人で暗い部屋に寝かせて平気なのか？〉

シアーズ法以外にも添い寝をすすめる説はいくつかあります。たとえば、生後三カ

そんな質問をされれば罪悪感と緊張がつのります。赤ちゃんが、晩じゅうぐずって、自分自身もよく眠れない親にとって気の毒な話です。

あるママが、育児についてのウェブサイトにこんな書き込みをしていました。あまりにもたくさんの友達に、赤ちゃんは夜中に何度くらい目を覚ますのかと聞かれたために、とうとうこのママは、徹夜して赤ちゃんの眠りのパターンを観察したのだそうです。

こんな質問が問題になるのは、アメリカ特有の現象といってもいいかもしれません。アメリカでは赤ちゃんの睡眠の習慣に関する神話が横行しているからです。そこでこの章では、赤ちゃんの睡眠についてわたしがどう考えているかをお話ししましょう。その内容の多くが、これまであなたが読んだり聞いたりしてきたこととは矛盾するかもしれません。

まず赤ちゃんが十分な睡眠をとるために、赤ちゃんを寝かしつける方法や赤ちゃんの寝つきの悪さを直す方法についてお話しします。

また、寝つきの悪い赤ちゃんがくたくたに疲れてしまう前に、疲労の兆候をどうやって見抜くか、あるいは兆候を見落としてしまったときは、どうしたらいいのかについても学びましょう。

アドバイス1

「よく眠る子が良い子」という思いにとらわれていませんか。このプレッシャーが、かえって赤ちゃんの眠りに悪影響を与えかねません。あせって早く寝かしつけようとすればするほど、赤ちゃんは眠らないものです。ママやパパが神経質になりすぎるのは逆効果です。

ストン小児病院・小児睡眠障害センター所長のリチャード・ファーバー博士です。

ファーバー博士の理論では、たとえばなかなか寝つけないといった、悪い睡眠習慣は、毎日の生活のなかで学んで身につけたものなので、良い睡眠習慣を学び直せばよいと考えています（わたしもこの点については大賛成です）。そのためにファーバー博士がすすめるのは、まだ起きているときに赤ちゃんをベビーベッドに寝かせ、一人で寝るにはどうしたらいいのかを教えるやり方です（わたしもおおむね賛成です）。

でも、赤ちゃんが寝つけなくて泣いたときには、じつは赤ちゃんは、「わたしをここから出して」と言って泣いているのですが、それでもファーバー博士は赤ちゃんを泣かせておくようにすすめています。そして最初の夜は赤ちゃんを五分泣かせ、次の夜は一〇分、その翌日は一五分というように、泣かせておく時間を延ばしていきます（この点に関しては、わたしは賛成できません）。

「チャイルド」誌に引用されたファーバー博士の説明は次のとおりです。

〈子どもが何か危ないことをしたがったら、おとなは「だめ」と言って、子どもが行動を起こさなくなるような制限を課します。夜間には守らなければならないルールがあると、赤ちゃんに教えるのもそれと同じことです。夜ぐっすりと眠れるのが、赤ちゃんにとってもいちばん良いことなのですから〉

月になるまで赤ちゃんを地面に触れさせないようにして育てるという、バリ島の育児習慣などを引き合いに出して、添い寝をすすめる説もあります。

また母乳育児推進団体のラ・レーチェ・リーグは、赤ちゃんがとくに疲れた日には、ママがいっしょにベッドへ入って、いつもよりふれあいを多くしてかわいがるようにと主張しています。

これらの意見はすべて「親子のきずな」と「安全」を重視しており、そのためにママとパパが自分の時間やプライバシーや睡眠を犠牲にするのを、いけないことだとは考えていません。

賛同者の一人、パット・イェーリンは、添い寝を嫌がる両親に、自分たちの考え方を変えてみようとすすめています。「The Womanly Art of Breastfeeding（母乳育児は女性にふさわしい芸術）」にはその意味が、このように引用されています。

〈自分の心のあり方を調整して、赤ちゃんに夜じゅう起こされていることをおおらかに受け入れられるようになれば、抱いてあやされたい赤ちゃんや、だれかのそばで寝たい幼児と、夜をともに過ごす静かな時間を楽しめるようになります〉

これに対し、添い寝とは正反対の立場をとるのが、赤ちゃんを一人で寝かしつける方法で、提唱者の名前をとって「ファーバー方式」と呼ばれています。提唱者は、ボ

たぶんあなたも、すでにどちらかの方法を信じているかもしれません。問題は、わたしに電話で相談してくるママたちが、両方の方法を試してしまっている点です。

典型的な例はこうなります。パパかママのどちらかが、まず添い寝が良いと考え、パートナーにそれを吹き込みます。添い寝にはロマンチックな響きがありますし、自然にまかせた古き良き時代の考え方にも通じるものがあります。また、夜中にお乳をやりやすいようにも思えます。そこでこの両親は意気込んで、ベビーベッドを買わない決意を固めます。

でも数カ月以上続けたら、そこでロマンチックな時間は終わります。ママとパパが、赤ちゃんの上にのしかからないよう注意しすぎて、安眠できないからです。両親は事故が起こらないかどうか気になり、夜中に赤ちゃんが出すどんな声にも過敏になってしまいます。

その結果、赤ちゃんは、だれかがかまってくれると期待して、一時間ごとに目を覚ますようになるかもしれません。目を覚ましたあと再び眠りにつくためには、軽くあやすか、からだを寄せてもらえばすむ子もいます。でも、なかには遊びの時間だと勘違いする子もいるのです。両親は結局、交代で添い寝をするようになるでしょう。

けれども、最初から親のどちらかがこの方法にいくらか疑問を抱いていた場合には、

アドバイス2

すでに添い寝あるいは一人寝のどちらかの方法が赤ちゃん、そしてあなたのライフスタイルに良い影響をおよぼしているなら、そのまま続けてください。

たしかに添い寝派、一人寝派のどちらのアプローチにも長所があります。それぞれの説を提唱する専門家は、高度な教育を受けた信頼のおける方々です。しかしその一方で、しばしばマスコミで熱い議論が交わされているとおり、問題点があるのも事実です。

たとえば一九九九年の秋に、米国消費者製品安全委員会が、添い寝の危険性について親たちに警告しました。それによれば、「赤ちゃんといっしょに寝たり、赤ちゃんをおとなのベッドに入れたりすれば窒息死の危険が高まる」というのです。

育児雑誌「マザーリング」の編集長・ペギー・オマールは、この警告に反論し、「わたしの寝室から出て行って！」と題する熱のこもった記事を掲載しました。とくにペギーは、添い寝をしていて赤ちゃんにのしかかったとされる六四人の親とは、いったいだれなのかという疑問を投げかけています。こうした親は、酒に酔っていたか、薬物を服用していたのではないかというのです。

一方、赤ちゃんを一人で寝かせる方法に対して、「赤ちゃんの要求を無視していることには間違いない」と批判するマスコミや育児専門家もいました。

熱心に一人寝を支持する親たちが、この方法で自分たちの健康や結婚生活が救われたし、赤ちゃんはその結果、夜じゅうぐっすりと眠るようになったと主張しました。

意見に反対する考え方かもしれません。

でもわたしの意見には、前述の二つの方法も含まれています。泣いている赤ちゃんを放っておくのは、赤ちゃんの気持ちを考えていないし、また添い寝をする方法は、ママやパパが睡眠不足を我慢しなければならなくなるからです。

それにくらべて、わたしの考える十分な睡眠とは、赤ちゃんだけでなく家族みんなの要求を尊重する方法なのです。

この方法では、まずどうやって眠りについたらいいのかを、赤ちゃんが自分で学べるように導いてあげることです。そのためにはベビーベッドの中でも安全だと感じられるようにする必要があります。ですから同時に、赤ちゃんが不安になったときにはなだめてあげなければなりません。不安になったまま放っておかれたのでは、赤ちゃんは一人で寝つく方法を学べないからです。

また両親にも、十分な睡眠と、自分の時間やパートナーと過ごす時間が必要ですし、生活のすべてを赤ちゃんに支配されるわけにはいきません。とはいえ、赤ちゃんに時間やエネルギーをさき、注意をしてあげる必要もあります。

この二つの条件を両方とも満たすためには、次にあげる注意点を覚えておきましょう。十分な睡眠を得るために必要なポイントです。

その親は内心に怒りを覚えるようになります。こんなときに、ファーバー方式のほうが魅力的に思えてくるのです。そこでママとパパはベビーベッドを買い込み、赤ちゃんを一人でベッドに寝かせることになります。

こういう扱いをされたら、赤ちゃんはどんな気持ちがするでしょうか。

「ママとパパは、数カ月もいっしょのベッドに入れてくれて、あやしてかわいがってわたしが喜ぶことはたいていしてくれたのに、いきなり今度はママのベッドから追い出され、わたしだけ離れた部屋に入れられるなんて！　慣れない場所で不安だわ。みんなはどこへ行ったの？　いつもわたしの隣りにいてくれた温かいからだはどこにあるの？　だからわたしは泣くのよ。泣くことで、『ママはどこにいるの？』と聞いているのだから。でも、泣いても泣いてもだれもきてくれない。ようやくきてくれても、わたしを軽くたたいて『いい子にしてねんねしなさい』と言って戻ってしまう。そんなこと言われたって、どうやって一人で寝たらいいか、だれも教えてくれなかったじゃない。わたしはまだ赤ちゃんなのに！」

赤ちゃんが〝十分な睡眠〟をとるための方法

わたしの考える赤ちゃんにとって十分な睡眠とは、むしろ前にあげた二つの極端な

アドバイス3

赤ちゃんが寝る前に、こんなことがあるとスムーズに眠りにつけません。

・赤ちゃんをあやす
・赤ちゃんを抱いて歩きまわる
・赤ちゃんを揺する
・おとなの胸で眠らせる
・寝ている赤ちゃんが、「くすん」とひと声泣くとすぐに親が駆けつける。

親のおせっかいがなければ、赤ちゃんは自分で眠りについたかもしれないのに、親が駆けつけたため、赤ちゃんは親の助けをあてにするようになるのです。

確にいつから周りの世界を理解しはじめるのか、また環境に適応するために必要なスキルは、いつから発達し出すのかといったことは、まだわかっていないからです。だからわたしは、今すぐはじめなさいと言います。

でも自立をうながすことは、泣いている赤ちゃんを無視することではありません。わたしは大泣きしている赤ちゃんを放ってはおきません。泣き声の意味をわかってあげられるのは自分だと思っていますから。わたしが助けてあげなければ、だれが赤ちゃんの要求をほかの人に伝えてあげられるでしょう。ですから、たとえば泣いたら抱き上げるなどして、赤ちゃんの要求には応えてあげます。赤ちゃんが泣くというのは、あなたに「何かを伝えている」のですから。ただし赤ちゃんの要求を満足させてあげたら、すぐにもう一度寝かせます。

●手を出さずに見守りましょう

赤ちゃんと遊ぶときの注意と同じです。寝かしつけるときにもこの注意を守りましょう。赤ちゃんは毎回、同じようなプロセスを経て眠りにつきます。このことを頭において、赤ちゃんを無理に早く寝かしつけようとしてはいけません。自然に眠りにつこうとする赤ちゃんに手を出さずに、一歩さがって、赤ちゃんが一人で寝つけるよう見守ってあげましょう。

アドバイス4

赤ちゃんの要求を満たしたあとで、さらに抱いたりなだめたりすることには賛成しません。赤ちゃんが落ち着いたあと、もう一度寝かせることは、赤ちゃんに自立という贈り物をあげることになるのです。

●添い寝をしたらずっと続けるつもりで始めなさい

最初に添い寝のほうが良いと思ったら、じっくりと考えてみてください。添い寝を続けるのは二カ月？　それとも六カ月？　またはそれ以上でしょうか？　あなたがやることは、すべて赤ちゃんに習慣を「教え込んでいる」ことになるのだということを、しっかり覚えておきましょう。

つまり、赤ちゃんを胸に抱いたままベッドに入ったり、四〇分間も揺すってあげたりしたら、それは赤ちゃんに、こうやって寝るのだよと教えていることになります。この方法を選んだら、その先もずっと、同じようにして寝ることになるのだと、覚悟しておいたほうがよいでしょう。

●自立させることは、赤ちゃんを無視するわけではない

生まれたばかりの赤ちゃんのパパとママに「赤ちゃんが自立できるようお手伝いします」と言うと、たいていは驚かれます。

「自立？　だってまだ生まれて数時間しかたっていないんですよ、トレイシー」

そこでわたしはこう聞き返します。

「じゃあ、いつになったら自立を教えはじめるの？」

この質問には、だれも答えられません。たとえ科学者でも無理です。赤ちゃんが正

せようとすることには反対です。できるなら赤ちゃんが、自分で気持ちをなだめられる方法を見つけてもらうようにしましょう。

●夜の就寝と昼寝のパターンをつくる

夜の就寝と昼寝の時間は、毎回、同じように過ごさなければなりません。何度も言うようですが、赤ちゃんは習慣から学んでいきます。次にどんなことが起こるかがわかっていると安心します。研究によれば、生まれたての赤ちゃんでも、次にはどんな刺激を与えられるかを覚えれば、その刺激がくるのを予測できることがわかっています。

●あなたの赤ちゃんがどんなふうに眠りにつくかを知っておく

子どもを寝かしつける方法の難点は、効果の上がらない赤ちゃんもいることです。そこで、わたしはたとえば赤ちゃんが眠りにつくまでの三段階（二一九頁参照）に応じたいろいろな寝かしつけ方を紹介しています。

わたしはいつでもあなたの赤ちゃんの様子をきちんと把握しておくようにすすめています。いちばんいいのは赤ちゃんの睡眠日記をつけることです。毎朝、目覚めた時間を記入し、昼寝の時間も記録します。いつベッドに入ったか、夜中の何時に目を覚ましたかも書きます。これを四日続ければ、昼寝の時間は不規則かもしれませんが、赤ちゃんの睡眠パターンが見えてきます。

アドバイス6

赤ちゃんは毛布のはじをもったり、指しゃぶりをしたりしながら、自分の気持ちをなだめているのです。

●眠るための小道具に頼らせない

眠るための小道具とは、寝かしつけるときに、それがないと赤ちゃんがぐずるようなものや親の手助けです。寝るときにはパパが二〇分抱いてくれる、あるいはママがおっぱいをくれる、などと思い込むように赤ちゃんを習慣づけてしまったら、一人で眠ることを、いつまでたっても赤ちゃんに覚えてもらえません。

わたしはおしゃぶりを与えてもいいと考えていますが、赤ちゃんを思いどおりに操作するために使うのは反対です。それに泣く子を黙らせるために、おしゃぶりやママの乳首を赤ちゃんの口に押し込むのは、赤ちゃんを尊重している態度とはいえません。

また、なんとか寝かしつけようとして、おしゃぶりをふくませたり、抱いたり揺すったりあやしたりすれば、赤ちゃんはそうした眠るための小道具がなくては眠れない子になってしまいます。そうした赤ちゃんは、自分の気持ちを自分でなだめる方法も、一人で眠る方法も学ぶことができません。

眠るための小道具とは別のものとして、眠りへの移行を助ける道具があります。これはぬいぐるみや安心用の毛布など、赤ちゃんが自分で選んだお気に入りのものです。

たいていの赤ちゃんは、七、八カ月を過ぎてから、お気に入りのものをもつようになります。ですからこの時期になって、親が与えたもので赤ちゃんをつって泣きやま

アドバイス5

（訳注・日本でも「抱き癖がつく」などといって、むやみに抱くことをしないようにすすめる考え方があります）

ポイント 赤ちゃんが眠りにつくまでの3段階

赤ちゃんは、たいてい次の3段階を経て眠りにつきます。3段階を終了するまでの時間はおよそ20分かかります。

「第1段階」 もう起きているのが限界。赤ちゃんは「疲れた」とは言えませんが、あくびなどで疲労の兆候を示します。3回目のあくびをするまでにベッドに入れましょう。そうしないと、赤ちゃんは第2段階に進まずに泣き出してしまいます。

「第2段階」 ぼうっとしてくる。赤ちゃんは、この段階で3、4分、視線を固定します。わたしはこれを「遠くを見る目」と呼んでいます。赤ちゃんは目を開けていますが、とくに何かを見ているわけではありません。心はどこかほかの世界へ行っています。

「第3段階」 おやすみなさい。電車で居眠りしている人のようなしぐさをします。目を閉じて頭を前や横に傾けます。寝ついたかと思うと、急に目を開け、頭を後ろにぐいとそらしたりします。からだもガクッと急に動かします。それからまた目を閉じてこのプロセスを3回から5回以上繰り返して、ようやく夢の国へ入っていきます。

たとえばマーシーには、生後八カ月の息子、ディランの昼寝のパターンが見つけられませんでした。

「毎回、昼寝の時間が違うんです、トレイシー」

でも四日間、睡眠日記をつけたら、いくらか時間は前後するものの、ディランはたいてい、午前九時から一〇時のあいだに短い昼寝をし、一二時半から二時までのあいだに四〇分間の昼寝をすること、また午後五時ごろにはぐずり出し、その後二〇分ぐらい眠ることがわかりました。

こうしてディランの睡眠パターンを把握したら、それに合わせてママの予定も組めるし、ディランの機嫌のよしあしもつかめるようになりました。そしてディランのからだの自然なリズムにしたがって一日のスケジュールを決め、ディランが十分に眠れるようにしたのです。ママのほうも、ディランがいつごろ昼寝するか、前もってわかっているので、もっとてきぱきと行動できるようになったのです。

ここちよい睡眠への導き方

『オズの魔法使い』のなかで、ドロシーは、家に帰る道を教えてくれる人を見つけるために、いくつもの災難に出会いながら、自分の心のなかにその知恵があることに気

の時間で外がもう暗かったら、「お休みなさい、お月さま」と言います。

また、赤ちゃんを居間やキッチンで寝かせることには賛成できません。赤ちゃんを尊重する態度ではないからです。

あなたのベッドがデパートの売り場にあって、周りにたくさんの人がいたら、眠れますか？　赤ちゃんも同じです。

●睡眠に向かう道を見つけてあげる

おとなと同じく赤ちゃんも、疲れを感じたらあくびをします。人間があくびをするのは、肉体が疲労してうまく機能できなくなっているからです。そんなとき、肺・心臓・血管から運ばれてくる酸素の量が少し減っています。あくびをすることによって、からだは酸素を余計に取り込もうとしているのです。ためしにあくびをしてみてください。自然に深呼吸していることに気がつきますね。

赤ちゃんがあくびをするのを見たら、すぐにそれに応えてあげてください。遅くともあくびを三回するまでには寝かせてあげましょう。もしこのあくびという眠気の兆候を見落としたら、デリケートタイプ（見るもの聞くもの触れるものすべてに反応しやすい敏感な赤ちゃん）のような赤ちゃんは、すぐに機嫌が悪くなってしまうでしょう。

アドバイス8

赤ちゃんを寝かしつける時間に、お客様を家に呼ばないこと。赤ちゃんだって、お客様とおつきあいしたいのです。

赤ちゃんはお客様の姿を見て、自分に会いにきてくれたのだと思います。「おや……知らない顔だな。はじめての顔が、ぼくに笑いかけてくれる。えっ、それなのにぼくだけ寝ろってママとパパは言うの？　ぼくだけ仲間はずれにするの？」

づきました。わたしもドロシーの例にならって、赤ちゃんの良い睡眠パターンをつくるのは、結局、両親の役目であることをわかってもらうようにしています。

赤ちゃんは睡眠の仕方を、親に習慣づけてもらって身につけていきます。ですから親は、赤ちゃんにどうやって眠りにつけばいいかを教えてあげなければなりません。これこそが、十分な睡眠へとたどりつく道なのです。

●同じ就眠のパターンを同じ順番で繰り返す

赤ちゃんは次に起きることを予測できるからこそ安心して成長でき、同じパターンを繰り返すことによって学んでいきます。ですから昼寝や夜の就寝の前には、親がいつも同じことを言ってあげるようにすれば、赤ちゃんは「今、こうされたから、次は寝るんだな」と学ぶことができます。つまり同じ就眠のパターンを、同じ順番で繰り返すのです。

赤ちゃんを寝室に連れて行くとき、落ち着いた静かな声で、「さあ、これからねんねしましょうね」や「おねんねの時間よ」などと言ってあげましょう。こちよく眠らせてあげるために、昼寝の前にはおむつを替える必要があるかどうか、いつも確かめてください。寝室ではブラインドやカーテンを閉めましょう。そのときわたしは「バイバイ、お日さま。またお昼寝のあとにね」と言うようにしています。夜の就寝

アドバイス7

眠るのは良いことだと、赤ちゃんに思ってもらうように心がけましょう。罰として眠らせたり、無理に寝かせたりしないこと。

「これからお昼寝よ」や「さあ眠りましょう」という言葉をやさしく言ってあげましょう。強制するような強い声の調子で聞かされたら赤ちゃんは、昼寝は悪いことだとか、楽しいことをしそこなうから眠らないほうがいいと思うようになってしまいます。

んが、ベビーベッドで目覚めたとしたら、どんな気持ちになるでしょうか。もしあなたがベッドで眠りについたのに、知らないあいだにベッドごと庭に連れ出されていたところを想像してみてください。目覚めたあなたは、

「ここはどこ？　どうしてわたしはここにいるの？」

と驚くでしょう。赤ちゃんも同じです。おとなと違って赤ちゃんは、「寝ているあいだに、だれかにここまで運ばれたんだな」と事情を理解することはできません。ただ混乱して、怖がってしまいます。そしてベビーベッドの中をいやがるようになります。

そこで赤ちゃんを寝かしつけるときは、わたしはいつも同じように話しかけます。

「これからあなたのベッドに寝かせてあげるわね。さあ、とっても気持ちよくなるでしょう」

そして落ち着くまで赤ちゃんの様子をじっくり観察します。ときには目をつむりはじめたのに、急にハッと目覚めたりするときは、少しむずかることがあるかもしれません。そんなときに、ママたちはすぐに赤ちゃんのところへ駆けつけることが多いようですが、あわてることはありません。放っておけば、一人で落ち着く子もいます。

でも赤ちゃんが泣きやまなかったら、背中をやさしくポンポンとたたいてあげまし

アドバイス10

わたしはあおむけで寝かせるようにすすめています。でも、背もたれをつくってあげて、横向きに寝かせてあげてもかまいません。背もたれには、タオル二枚を巻いたものや、クッションを使います。横向きに寝かせるときは、同じ向きにばかりしないよう気をつけて、赤ちゃんが気持ちよく眠れるようにしてあげましょう。

●寝つく前には緊張をほぐしてあげる

おとなは寝る前に、よく本を読んだりテレビを見たりしながら、一日の活動から眠りへと心を切り替えていきます。赤ちゃんにも同じことが必要です。寝る時間の前には、入浴やマッサージ（三カ月以上の赤ちゃん）をしてあげると、寝つきやすくなります。わたしは昼寝の前にも、いつもやさしい子守唄をうたっています。五分くらい、ロッキングチェアや床に座って、赤ちゃんを抱いてあげます。お話をしてあげてもいいし、ただあやしてあげるだけでもかまいません。でも、こうすることの目的は、赤ちゃんの気持ちをおだやかにしてあげることであって、強制的に寝かしつけるためではありません。

赤ちゃんが眠りの第二段階を示す「遠くを見る目」をしたり、第二段階に入って目をつむりはじめたりしたら、抱くのをやめます。

●夢の国に行ってしまわないうちに、ベッドに入れてあげる

まだ眠っていない赤ちゃんをベビーベッドに入れるのは良くないと考える人が大勢います。でもその考えは間違っていると思います。眠りの第二段階のはじめにベビーベッドに寝かせるのが、赤ちゃんの眠りにはいちばん良い方法です。

ほかにもそうすべき理由があります。あなたの腕やゆりかごで眠りについた赤ちゃ

アドバイス9

眠る時間に絵本を読んであげる習慣は、いつはじめてもかまいませんが、わたしはたいてい、六カ月を過ぎてからはじめるようすすめています。そのころには赤ちゃんが注意を集中しやすくなり、おすわりも上手にできるからです。

でもちょっと待ってください。眠るためにおしゃぶりが必要なら、赤ちゃんはのどを鳴らしたりもがいたりして、あなたに知らせるはずです。

六カ月児のクインシーがその例です。夜中に目を覚ますと言って、クインシーの両親が相談の電話をかけてきました。おしゃぶりをくわえさせないと静かにならないと訴えます。詳しく話を聞くと、わたしの思ったとおりでした。クインシーが自然に口からおしゃぶりを離すたびに、両親は口にくわえさせていたのです。当然、クインシーはおしゃぶりをくわえずにはいられなくなり、おしゃぶりがないと眠れなくなりました。

そこでわたしは両親に、おしゃぶりをやめさせる計画を説明しました。その夜、クインシーがおしゃぶりを欲しがって泣いたとき、わたしは与えずに背中をそっとたたきました。一日目の夜は、前夜ほどたたかなくてもよくなりました。こうして三日でおしゃぶりをやめることができました。

今、クインシーは前よりよく眠れるようになっています。指しゃぶりという、自分で自分をなぐさめる方法を見つけたからです。夜には、ドナルド・ダックのような泣き声を出すこともありますが、日中は以前よりご機嫌にしています。

こんなふうにして、赤ちゃんの睡眠の時間になったとき、あなたが夢の国への道の

アドバイス11

おしゃぶりを正しく使うためには、生後六、七週間までは、眠ったあとでおしゃぶりが口からこぼれなくても、親がはずしてやることが大切です。

三カ月以上の赤ちゃんで、おしゃぶりが欲しくて泣きながら目を覚ますのは、おしゃぶりの間違った使い方のせいだとわたしは考えています。

ょう。赤ちゃんは一人ぼっちじゃないと知って安心します。でも赤ちゃんがむずかるのをやめたら、たたくのを終わりにしましょう。必要以上に続けると、赤ちゃんは寝るときには、いつもたたいてもらえるものだと思うようになりますし、たたいてもらわなければ眠れなくなることさえあります。

●なかなか寝つけないときは、おしゃぶりを使用

わたしは、生後二カ月までは眠るとき、おしゃぶりを使ってもよいと思っています。三カ月までは、赤ちゃんの日課を確立する時期です。おしゃぶりを与えておけば、ママがおしゃぶりの代わりにならなくてすむからです。

でも同時に、おしゃぶりが「眠るための小道具」にならないよう、控えめに使うよう注意しなければなりません。正しい与え方をすれば、赤ちゃんはおしゃぶりを六、七分熱心に吸ったあと、だんだんと興味をなくしていきます。最後には口から出してしまうでしょう。何かを吸いたいというエネルギーを発散すれば、赤ちゃんは安心して夢の国へと旅立ちます。

このとき、親切なおとながやってきて、

「まあかわいそう。おしゃぶりを落としちゃったのね」

と言って、赤ちゃんの口に戻そうとするかもしれません。

でもとくにデリケートタイプ（見るもの聞くもの触れるものすべてに敏感な赤ちゃん）や、ときには活発タイプ（好き嫌いがはっきりしている赤ちゃん）や、むっつりタイプ（とくに理由がなくてもふだんから機嫌の悪い赤ちゃん）の場合には、第一段階で赤ちゃんの眠気に気づけなかったら、何か手を打たなくてはなりません。なぜなら、これらのタイプの赤ちゃんは、そろそろ限界まで疲れているからです。

あるいは騒音によって、眠りにつく自然なプロセスを邪魔されたのかもしれません。このとき、もし赤ちゃんの機嫌が悪かったら、助けてあげなければなりません。

いずれにせよ、最初に眠気のきざしを見落としたとき、「してはいけない」ことを説明しておきましょう。

まず赤ちゃんを揺すったり、ぴょんぴょん飛び上がらせたりしないこと。また赤ちゃんを抱いて歩きまわってもいけません。

赤ちゃんはすでに過剰な刺激を受けています。赤ちゃんが泣いているのは、もう刺激は十分だから、これ以上、光や音が入ってくるのを防ぐためなのです。あなたも、赤ちゃんの目をますます冴えさせるようなことはしたくないでしょう。それに、睡眠の悪い習慣がつきはじめるのはこんなときなのです。

たとえばママかパパが寝かしつけようとして、抱っこして歩いたり、揺すったりし

りを赤ちゃんにたどらせれば、あなたの赤ちゃんは睡眠を良いものだと思ってくれるようになります。この夢の国への旅を繰り返すことで、赤ちゃんは眠りにつく過程を覚え、安心感を得られるのです。十分な睡眠を得る方法を、案外赤ちゃんがすばやく学びとるので、あなたはきっとびっくりすることでしょう。

そして赤ちゃんは、ここちよく疲れを回復させてくれる睡眠の時間を、楽しみにするようになるでしょう。もちろん、疲れすぎたり、歯が痛くなったり、熱が出たりするときもあるかもしれません。でもそれはあくまでも例外。いつも安心して眠りについてくれるでしょう。

三回のあくびが眠気のきざし

まだあなたが赤ちゃんの泣き声やしぐさに慣れていない最初のうちは、赤ちゃんが三回あくびをするまで眠気に気がつくことができなかったとしても、仕方のないことです。それに赤ちゃんがエンジェルタイプ（いつも愛想がよく、機嫌を損ねて泣くことの少ない赤ちゃん）か、育児書タイプ（育児書に書いてあるとおりの扱いやすい赤ちゃん）なら、たいして問題はありません。ちょっと安心させてやれば、すぐにまた眠くなってくれるでしょう。

アドバイス12

赤ちゃんが眠りにつくまでには、たいてい二〇分くらいかかります。決して急いで寝かしつけようとしないこと。そんなことをしたら赤ちゃんはむずかるし、自然に眠りにつく三つの段階をだいなしにしてしまうことになります。

ポイント 赤ちゃんのタイプ別寝つき方の特徴

眠りにつくプロセスには、3段階ありますが（29頁参照）、あなたの赤ちゃんがどんなふうに眠りにつくのかを知っておくことが大切です。

●エンジェルタイプ・育児書タイプの赤ちゃん
眠りにつくプロセスがおとなにじゃまされなかったら、一人ですんなりと眠りにつきます。

●デリケートタイプの赤ちゃん
とくに混乱しやすいので、注意深く観察しなければなりません。あなたが眠りへのタイミングを見落とすと、赤ちゃんは興奮してしまい、なだめるのがむずかしくなります。

●活発タイプの赤ちゃん
イライラして動きます。目からの刺激を遮るようにしてあげなければなりません。疲れると、目を興奮したように大きく開けていることもあります。まぶたをマッチ棒で押し上げているみたいな顔つきです。

●むっつりタイプの赤ちゃん
少しむずかるかもしれませんが、たいてい気持ちよく寝つきます。

ます。でも赤ちゃんの体重が七キログラムを超えると、さすがに重くて抱っこばかりできなくなります。すると赤ちゃんは、今までのように抱いてかまってもらえないから泣き出します。

「ねえ、眠るときのやり方が違うよ。いつもは抱っこして歩いたり、揺すったりして寝かしつけてくれたじゃない」

と訴えます。

そうならないために、赤ちゃんが神経を落ち着かせ、周りの刺激をシャットアウトできるよう、あなたがどんな手助けをしてあげたらいいのかを説明しましょう。

●布でくるんで落ち着かせる

子宮から出てまもない赤ちゃんは、広々とした場所には慣れていません。それに、腕や脚がまだ自分のからだの一部であるという感覚も、しっかりつかめていません。そこで疲れすぎた赤ちゃんは、布でくるんで動けないようにしてあげます。手足がばたばた動くのが見えると、赤ちゃんはとても不安になり、そのせいで、くたびれ果てた神経がさらに刺激を受けてしまうことになるからです。赤ちゃんが不安になるのは、自分の手足の動きを見て、赤ちゃんはだれかが自分に何かしていると誤解してしまうからだと言われています。

●目から入る刺激を防ぐ

光や動くものなどの目から入る刺激で、疲れた赤ちゃんはイライラさせられます。とくにデリケートタイプの赤ちゃんの場合に、イライラがひどくなります。それを防ぐために、赤ちゃんをベッドへ連れて行く前に寝室を暗くしておいたほうがいいのですが、それだけでは十分でない子もいます。

そんな赤ちゃんの場合には、ベッドに横たえたら顔に直接さわらないように、そっとあなたの手で赤ちゃんの顔をおおい、目からよけいなものが見えないよう視界を遮ってあげましょう。

●親が降参しないこと

赤ちゃんが疲れすぎたときには、親のほうもたいへんな思いをします。途方もない忍耐力と決意が必要となります。すでに赤ちゃんに悪い睡眠の習慣がついている場合は、とくにそうです。赤ちゃんは泣きつづけ、親はずっと背中をたたいてやらなければなりません。にもかかわらず、泣き声はますます大きくなります。過剰な刺激を受けた赤ちゃんはひたすら泣きつづけ、やがて「もう、くたくた！」と言わんばかりに泣き声は甲高く、最高潮に達します。

そうなると、いったんは泣きやみますが、しばらくすると、また泣き出します。赤

赤ちゃんを布でくるむのは、昔ながらの寝かしつけ方で、一見時代遅れのような気がしますが、じつは現代の研究によってもその効果が確認されています。

布でくるむやり方は、正方形のおくるみを斜めに二つ折りにして三角形にします。三角形のいちばん長い底辺に首がくるようにして赤ちゃんをおくるみに乗せます。赤ちゃんの片腕を四五度の角度になるように胸に乗せ、おくるみの端をその上にかけます。反対の腕も同じようにして胸に乗せておくるみでくるみます。

●赤ちゃんを安心させてあげる

あなたがそばにいて、いつでも助けてあげていることを赤ちゃんに知らせましょう。心拍をまねて、同じリズムで背中をそっとたたいてあげます。たたくリズムに合わせて「シーシー、シーシー」と言ってあげてもいいでしょう。

これは赤ちゃんが子宮の中で聞いていた音に似ています。なだめるような低い声にします。「よしよし」「ねんね、ねんね」などと、赤ちゃんの耳にささやいてあげてもいいでしょう。

背中をたたいたり声をかけてあげたりするやり方は、ベビーベッドに寝かせるときも続けましょう。そうすると赤ちゃんは、安心してスムーズに眠りにつくことができます。

アドバイス13

布でくるむ方法は、生後六週間まですすめています。でも七週間を過ぎて、赤ちゃんが指をしゃぶろうとし出したら、赤ちゃんの腕は自由に顔のそばにもっていけるようにしてあげてください。

発達の段階別、眠気のきざしの見分け方

おとなと同じく、赤ちゃんも疲れたらあくびをして集中力がなくなります。成長につれてからだが変化するため、眠る準備ができたということを違うやり方で知らせるようになります。

発育状況	主な眠気のきざし
首がすわったころ	眠くなると、ものや人から顔をそむけます。周りの世界をシャットアウトするようなしぐさです。抱かれているときは、あなたの胸に顔をうずめます。無意識のうちに手や足がぴくりと動きます。
手足のコントロールができるようになったころ	疲れた赤ちゃんは目をこすったり、耳を引っ張ったり、顔をかいたりします。
寝返りが始まりそうなころ	おもちゃに興味をなくしたり、抱かれたら、背中をそらしたりします。ベビーベッドの中では、隅ににじり寄って頭を角に押しつけます。
ハイハイや歩行ができるようになったころ	この時期の赤ちゃんは疲れたら、筋肉運動の調整がうまくいかなくなります。立とうとすればよろめいたり、歩いていればつまずいたりします。 からだを自分で動かせるので、ベッドに寝かせようとするとおとなにしがみついたりします。ベビーベッドの中で立ち上がったりしますが、どうやったら寝られる姿勢がとれるのかわかっていません。それでよく倒れてしまうのです。

ちゃんがようやく静かになるまで、この大泣きが二回は続きます。二回目の大泣きまでに、たいていの親は降参してしまいます。結局どうしようもなくなって、これまでやってきた方法に逆戻りしてしまい、抱いて歩きまわったり、お乳をあげたり、激しく揺すったりするのです。

いちばんの問題は、あなたが降参してしまえば、赤ちゃんはあなたの手助けなしには眠れなくなるということです。そして、赤ちゃんは眠るための小道具が手放せなくなります。せいぜい二、三回の降参でそうなってしまいます。

なぜなら赤ちゃんは、近い過去のことしか覚えていないからです。あなたが最初に間違ったことをすれば、あとは毎日、間違った行動を重ねて悪い習慣を根づかせていくだけなのです。

体重が八キログラムになって、抱っこするのが重くなった赤ちゃんのママやパパが、睡眠の問題でよく相談の電話をかけてきます。だいたい生後六～八週間で、問題が深刻化してきます。電話をくれたママやパパに、わたしはいつもこう話しています。

「何が問題なのかということを理解し、あなたが悪い習慣をつけたことを責任をもって自覚しなければいけません。ちょっとたいへんかもしれませんが、信念と忍耐を総動員して、赤ちゃんが新たに良い習慣を身につけられるよう助けてあげましょう」

COLUMN

赤ちゃんの睡眠サイクル

眠っているとき、おとなと同じように赤ちゃんにも、約四五分の睡眠サイクルがあります。

まず深く眠ってから、夢を見る浅い眠りのレム睡眠に入り、最後に意識が戻ります。おとなはたいてい、このサイクルを自覚することはありません（生々しい夢を見て目を覚まさないかぎり）。ふつうは寝返りをうって、目覚めたことに気づかないまま、もう一度眠りに戻ります。

このとき、むずかるような声を出す赤ちゃんがいます。わたしはこれを「赤ちゃんのウソ泣き」と呼んでいます。だれにもじゃまされなかったら、赤ちゃんは再び夢の国へと出発します。またレム睡眠のあとでもう一度眠りに戻りにくい赤ちゃんもいます。ですから、「あら、起きたのね！」と、親がいつでもすぐに駆けつけていたら、赤ちゃんは自然な睡眠サイクルに入ったり出たりという、自分でギヤを変える方法を学ぶ機会がなくなってしまいます。

夜通し眠るようになるためのコツ

赤ちゃんがいつになったら夜通し眠るようになるかというのも大切な問題です。四七頁に、一般的な赤ちゃんが、発達に応じてどれくらい眠るかを示した表があります。でも、これはあくまでも統計データにもとづく一つの目安です。睡眠時間がこの表のとおりにならなくても、悪いことではありません。その赤ちゃんが別の個性の持ち主だというだけのことです。

まず、あなたの赤ちゃんの一日が二四時間であることを思い出しましょう。赤ちゃんには、昼と夜の区別がつきません。だから夜通し眠るというのが、どういうことかわからないのです。赤ちゃんに夜通し眠ってほしいのは（それがどうしても必要なのは）あなたのためでもあるのです。

でも、じっと待っているだけでは赤ちゃんが夜通し眠ってくれるようにはなりません。訓練して、昼と夜の違いも教えてあげる必要があります。次に、わたしがママやパパに教えている注意事項をあげておきましょう。

●赤ちゃんに余分な昼寝はさせない

間違いなく、EASY子育て（Eating＝食事〈授乳〉、Activity＝活動、Sleeping＝

赤ちゃんの１日に必要な睡眠時間

月齢と発達の様子		１日に必要な睡眠時間	典型的な睡眠パターン
新生児	・目以外はコントロールできない	16〜20時間	3時間ごとに1時間の昼寝 夜の睡眠は５〜６時間
1〜3カ月	・周りの世界に注意が働くようになる ・頭を動かせる	18カ月まで15〜18時間	3時間ごとに1時間の昼寝 夜の睡眠は５〜６時間
3〜6カ月	・からだを動かせるようになる	〃	昼寝は2回、2〜3時間ずつ 夜の睡眠は10〜12時間
6〜8カ月	・もっとからだを動かせるようになる ・おすわりとハイハイができる	〃	昼寝は2回、1〜2時間ずつ 夜の睡眠は12時間
8〜18カ月	・いつも動いている	〃	昼寝は2回（1〜2時間ずつ）か、1回（3時間）夜の睡眠は12時間

睡眠、Your time＝あなたの時間を軸にした子育て法。詳しくは前著『赤ちゃん語がわかる魔法の育児書』を参照してください）の日課を守れば、赤ちゃんが早く夜通し眠ってくれるようになります。

この日課は、きちんと組み立ててあり、柔軟性もあります。赤ちゃんのお乳と昼寝の時間も記録につけていれば、その結果、赤ちゃんがいつ何を必要としているか、よく理解できるはずです。

たとえば、赤ちゃんが午前中にむずかったため、いつもより二〇分よけいに昼寝をしたとします。赤ちゃんのいつもの日課を参考にすれば、次のお乳の時間が遅くなっても、寝かせておくか、起こすか判断できるようになります。

この場合のポイントは、昼間はお乳をあげる間隔より長く、赤ちゃんを寝かせないようにすることです。つまり二時間以上、昼寝をさせてはいけません。でないと、夜によく眠れなくなるからです。

たいてい昼間に連続して六時間も眠った赤ちゃんは、夜には二時間ほどしか寝ません。昼間、こんなに長く眠るということは、赤ちゃんにとって昼夜が逆転しているのです。もとに戻すには、昼間、起こしておくことです。昼間、赤ちゃんを起こしておき、昼寝でとるつもりだった睡眠を、夜にとってもらうようにします。

アドバイス14

「食事（授乳）、活動、睡眠、親のための時間」を二時間半から三時間で繰り返す「EASY子育て」の生活パターンを実践すれば、夜も必ずぐっすり寝てくれるようになります。

おしゃぶりを利用する

眠るための小道具にしてしまわないように気をつければ、おしゃぶりは夜間の授乳の代わりになります。赤ちゃんが体重四、五キログラムになって、少なくとも昼間、ミルクを七〇〇～八五〇ミリリットル、または母乳を一日六～八回（日中に四、五回、夜間に二、三回）飲むようになれば、夜中に飲ませなくても栄養は足りています。それでも夜中に起きる赤ちゃんは、口からの刺激が欲しいという欲求を満たそうとしているのです。そんなときにはおしゃぶりをうまく利用しましょう。

ふつう、赤ちゃんの夜間の授乳には二〇分かかります。もし赤ちゃんが夜中に目を覚ましてお乳を欲しがるけれど、母乳を五分またはミルクを三〇ミリリットルしか飲まないときは、おしゃぶりをくわえさせてみましょう。最初の夜は、きっと二〇分ぐらいおしゃぶりをくわえてから眠りにつくでしょう。次の夜は、一〇分に縮まるかもしれません。三日目の夜には、いつも夜中の授乳で目覚めていた時間にはもう眠っているでしょう。もし目を覚ましたら、おしゃぶりをくわえさせてください。つまり、乳首を口にくわえて得られる刺激の代わりとして、おしゃぶりを利用するのです。そのうちに、赤ちゃんは夜中に目を覚まさなくなるでしょう。

ジュリアンナの坊や、コーディも、おしゃぶりのおかげで夜通し眠れるようになり

満腹にさせてあげる

乱暴な言い方に聞こえるかもしれませんが、赤ちゃんを夜通し眠らせる方法に、満腹にさせるというのがあります。そのための方法として赤ちゃんが生後六週間になったら、二つのことをすすめています。一つは「集中授乳」で、寝かせる前は一時間おきにお乳をあげる方法です。もう一つは「おねんね授乳」。あなたがベッドに入る直前にお乳をあげる方法です。

たとえば、午後六時と八時に母乳（またはミルク）を集中してあげ、一〇時半か一一時におねんね授乳をします。おねんね授乳は、赤ちゃんが眠っているときにお乳を飲ませるやり方です。赤ちゃんを抱き上げて、下唇に乳首をそっとあて、赤ちゃんを完全に起こしてしまわないように注意しながら飲ませます。飲み終わっても、げっぷをさせる必要はありません。もとどおりに寝かせるだけです。このとき赤ちゃんはとてもリラックスしてお乳を飲むので、げっぷをさせて空気を吐き出させる必要はないからです。もちろん赤ちゃんには話しかけません。おむつがびしょ濡れだったり、うんちをしているのでなければ、おむつも替えません。

この二つの満腹にさせるテクニックで、ほとんどの赤ちゃんが夜通し眠ってくれます。五、六時間もつだけのカロリーを摂取できたからです。

アドバイス15

ミルクの赤ちゃんだったら、パパに「おねんね授乳」を担当してもらいましょう。たいていのパパがその時間には家にいるでしょうし、パパのお気に入りの仕事になるかもしれませんよ。

かかわらず、赤ちゃんが小さな声をもらすたびに助けてあげるのは、良いことではありません。わたしは、赤ちゃんのちょっとした声や泣き声を拡大して知らせるベビーモニターは、捨てなさいと両親に話しています。このベビーモニターのせいで、親は心配性になってしまうのです。

この章で繰り返し言いましたが、赤ちゃんに「応える」のと「助ける」ことの違いを、親はわかっていなければなりません。親が「応えて」あげた赤ちゃんは、冒険を怖がらない、心の安定した子どもに育ちます。

親が「助けて」ばかりいた赤ちゃんは、自分の能力に自信がなく、周りの世界を探検したり、環境の変化を受け入れるのに必要な力強さや、技術を養えなくなってしまいます。

夜中に目を覚ます原因

この章の終わりにぜひ言っておきたいことがあります。いくら十分な睡眠が得られるよう親が導いても、ときには睡眠がじゃまされるのは避けられないということです。いつもはよく眠れる赤ちゃんでも、眠りの浅い夜もあれば、なかなか寝つけない夜もあります。それがどんなときかを説明しましょう。

ました。コーディが体重七キログラムになったとき、ジュリアンナは息子の様子をよく観察して、午前二時の授乳は空腹のためではなく、たんなる習慣にすぎないと思ったのです。コーディは夜中に目覚め、一〇分間ミルクを飲んでから眠っていました。ジュリアンナは相談の電話をかけてきて、自分の推測が正しいかどうか確認するためきてほしいと言いました（ジュリアンナの話から、その推測が正しいとわたしにはわかっていましたが）。そして、コーディが夜中に目を覚まさなくなるようにしてほしいと言うのです。

わたしは二晩、ジュリアンナの一家と過ごしました。最初の夜、わたしはコーディをベッドから抱き上げて、哺乳瓶の代わりにおしゃぶりを与えました。コーディはおしゃぶりを、乳首と同じように一〇分間吸っていました。

次の夜は、コーディをベッドに寝かせたままおしゃぶりを与えましたが、吸ったのは二分間でした。二日目の夜、思ったとおり、コーディは午前二時四五分ごろに落ち着かないような声を出しましたが、目は覚ましませんでした。

それ以来、コーディは翌朝の六時か七時まで眠るようになったのです。

●あせらないこと

どんなによく眠る赤ちゃんでも、もともと赤ちゃんの眠りは途切れがちです。にも

●急激に成長する時期

この時期、赤ちゃんは空腹で夜中に目を覚ますことがあります。そんな夜はお乳を飲ませましょう。でも次の日は、日中の授乳の量を増やしておきます。二日間くらい続くこともありますが、摂取カロリーを増やすことで防げます。

●歯が生えはじめたとき

歯が生えはじめたときは、よだれが垂れたり、歯ぐきが赤く腫れたり、微熱が出ることもあります。そんなとき、わたしがよく利用する対処法を紹介しましょう。

洗い布の角の一つを濡らしてフリーザーに入れて凍らせたものを、赤ちゃんに与えて吸わせます。市販の製品を凍らせたものを与えるのには賛成しません。液体の成分がわからないからです。

●おむつが汚れたとき

あるママはこれを「パワーうんち」と呼んでいます。うんちをしたら、たいていの赤ちゃんは目を覚ましします。眠っているあいだのうんちに驚いて怖がる子もいます。赤ちゃんに刺激を与えて、本格的に目覚めさせないように、うす暗がりのなかでおむつを替えて、安心させてから再び寝かせます。

赤ちゃんの睡眠について心配する両親に、わたしがいつも話をするのは、たとえど

アドバイス17

どんな原因であっても、赤ちゃんが夜中に目を覚ましたときは、赤ちゃんと遊んだりしないこと。やさしくあやすのはいいのですが、赤ちゃんに遊びの時間だと誤解させないことが大切です。でないと、次の夜も遊んでほしくて目を覚ますかもしれません。

●固形食を開始したとき

固形食を食べるようになったら、おなかに溜まったガスのせいで、赤ちゃんが夜中に目を覚ますことがあります。固形食は、いつどんなものからはじめたらいいのか、小児科医に相談してみることをおすすめします。その際、食べはじめたもののすべてをきちんと記録しておけば、問題が起こったときに、赤ちゃんの食事内容が小児科医にもわかって診断しやすくなります。

●手足を自由に動かせるようになったとき

手足を自分の意思で動かせるようになったばかりの赤ちゃんは、手足の関節がうずきます。日ごろ運動不足のあなたが、スポーツジムで運動したあとに体験するのと同じ現象です。あなたの手足のふるえが止まったあとも、エネルギーのレベルは上がったままで、血液の循環もよくなっています。赤ちゃんにも、これと同じことが起こります。そのために眠れないこともあるようです。

また、赤ちゃんは運動に慣れていません。ときどき自分では直せないような姿勢をとってしまい、そのせいで睡眠がさまたげられます。慣れない姿勢に混乱して、目を覚ますかもしれません。赤ちゃんのところへ行って、リズミカルに「シーシー、シーシー、大丈夫よ」と声をかけて、安心させてあげましょう。

アドバイス16

小児科医にあらかじめガスやアレルギーを起こしやすい食べ物を聞いておきましょう。

第2章

赤ちゃんのためにも

ママのからだと心をいたわりましょう

今いちばん守ってほしいことは簡単。座れるときは座る、横になれるときは横になる、眠れるときは眠っておくということです。

――ヴィッキー・ロヴァイン『若い女性が母親一年生を乗り切るために』より

ときには自分のことを考えましょう。子どもにすべてを与えつくすのはやめましょう。あなた自身について多くのことを学び、あなた自身に耳を傾け、あなた自身の成長を見届けなければいけません。

――マザーフッド・レポート『女性は母親になることをどう感じるのか』から ナショナル・ファミリー・オピニオンによる調査に回答した一一〇〇人の母親の意見より

んな問題が起きても、それが永遠に続くわけではないということです。落ち着いて考えてみれば、赤ちゃんがよく眠れない夜が二、三日あってもイライラしなくてすみます。

たしかにほかの子よりもよく眠れる赤ちゃんもいますが、それはクジに当たるようなものです。でも、赤ちゃんの寝つきがどんなふうでも、あなた自身は十分眠って、赤ちゃんの睡眠問題に耐えられるようにしておきましょう。

次の章ではこの問題に重点をおき、あなたが自分のためにできるいろいろな方法を紹介します。

とに、がっかりしたときの気持ちを覚えています。

サラは子羊のような声で泣き、わたしの顔を長いあいだじっと見つめていました。おばあちゃまはわたしに向かって言いました。

「あなたの愛情を注ぎ込む仕事が始まったのよ、トレイシー。これから息を引き取る日まで、あなたはずっとこの子のママなのよ」

祖母の言葉は、冷たい水でも浴びせられたように、わたしの心を打ちました。わたしは「ママ」になったのです。とつぜん、どこかに逃げ出したいという衝動にかられ、赤ちゃんを産む前に戻りたいと願ったものです。

出産後の何日かは、泣いたり、痛かったりの連続だったような気がします。分娩のあいだ、両足を上げてカエルのような恥ずかしい体勢になっていたので足は痛み、助産婦さんがわたしの頭を胸に押しつけるようにして支えていたため、肩はズキズキするし、いきんだために目の奥は痛いし……。

なかでもいちばんつらかったのは、乳房が破裂するかと思うくらいパンパンに張っていることでした。ママに、すぐに母乳を飲ませないといけないわ、と言われたのを覚えていますが、母乳と聞いただけで、わたしはもう完全におじけづいてしまいました。

わたしが新米ママだったとき

赤ちゃんのことは赤ちゃんを産んでみないとわかりません。赤ちゃんのパパとママがわたしを信頼してくれる理由の一つは、新米ママとしての経験がわたしにもあるからです。はじめての赤ちゃんのときは、ほんとうに大丈夫かしら、いいママになれるかしら、と心配したり、思いどおりにいかなくてがっかりしたことをよく覚えています。

じつは、わたしの場合、すばらしい援軍がちゃんと揃っていました。わたしのおばあちゃま、ママ、たくさんいるそのほかの親戚、友達、それに近所の人たちが手を貸そうと待ちかまえていました。それでも実際に出産の日がきてみると、やはりずいぶん動揺しました。

母と祖母は、「なんて美人なんでしょう」と言ってくれたのですが、わたしにはとてもそんなふうには思えませんでした。わたしの第一印象は、「うわーっ、この子ったらまっ赤でしわだらけ！」でした。

わたしが想像していた赤ちゃんとは似ても似つかないものだったのです。この記憶はあまりにも鮮明で、今でも、サラの唇が絵のような美しさとまでいかなかったこ

二人とも精力的な女性で、自分でビジネスを始めて七年になるキャリアウーマンです。三十代のとき、無事自然分娩で玉のような赤ちゃんを出産しました。

二人の違いは、（ここが大切なところですが）、コニーは出産と同時に自分の生活が「変わるだろう」ということに気づきましたが、ダフネは「いつものように」やっていけるという考えに固執していたことです。

●コニーの場合

コニーはインテリアデザイナーで、アナベルを出産したとき三五歳でした。もともときちんとした性格で、妊娠七カ月のころには子ども部屋の準備を整えるという目標を立て、実行しました。出産前に訪問をしたとき、わたしは、

「何もかも揃っているじゃない？　あとは赤ちゃんだけね」

と言ったほどです。

コニーは、赤ちゃんが生まれれば、いつもは大好きな料理もする気がおきなくなるかもしれないと思い、おいしくて栄養のある自家製のスープ、ソースそのほかオーブンに放り込むだけでできる料理を冷凍庫いっぱい用意しました。

出産予定日が近づくと、クライアント全員に電話をかけ、何かあれば「だれか」が駆けつけるけれど、一カ月間は自分は行かれないことを伝えました。

楽な姿勢になるよう、おばあちゃまが手を貸してくれましたが、ほんとうは一人でできるようにならなければいけなかったのです。サラに母乳を飲ませ、おむつを替え、あやし、ほんとうの意味でサラといっしょに過ごすことを学び、そして、自分のための時間も見つけようとするまもないうちに、一日のほとんどが過ぎてしまいました。

それから二〇年近くたった今でも、ほとんどの新米ママはよく似た経験をしていると思います。それはどんな人にもたんに「つらかった」と思わせる経験というだけではありません。肉体的・精神的エネルギーを消耗し、いろいろな感情が入り乱れ、どうしようもなく自分の無力さを感じる経験でもあります。

だからこそ、はじめて出産を経験したママたちに気づいてほしいのは、あなたの赤ちゃんを知るために、早くからだを回復させ、この時期だけは家庭にいるようにと、自然がくれた時間を大切にすることです。心配なのは、赤ちゃんが生まれると、自分の食事時間も惜しむママたちの存在です。そんな生活はママのからだのためにも心のためにも、ぜひ避けてほしいことです。

はじめてママになった二人の女性

わたしがお世話をした二人のママのことをお話ししましょう。コニーとダフネです。

アドバイス1

出産は想像以上につらかった、目の前の赤ちゃんの世話も満足にできないと落ち込むママも多いのではないでしょうか。でも、それがふつうなのです。だから決して自分を責めないこと。今も昔もみんな無力な新米ママからスタートするものです。

です。バズの替えたおむつは少しゆるいかもしれませんが、だからといってなんの問題もありません。コニーは夫が父親になることを応援していました。

二人は仕事を分担し、互いの領域には踏み込まないようにしました。そうすることで、バズは自分をただの助手ではなく、ほんとうの意味で育児のパートナーだと感じることができるようになったのです。

きちんとアナベルの世話を日課として行なうことで、コニーは自分の時間をやりくりしました。それでもほとんどの新米ママ同様、午前中はあっというまに過ぎてしまいます。朝起きて、アナベルの世話をし、自分がシャワーを浴びて服を着ると、もう昼食の時間です。

でも午後は毎日二時から五時のあいだは横になりました。昼寝でも読書でも、考えをまとめることでもなんでもかまいません。一人の時間が必要なのです。

この貴重な自由時間を、自分から取り上げることはしないように、本当に今必要なことだけをして、あとは手を抜くようにしました。たとえば、赤ちゃんの記録をつけたり、電話をかけることはたいていあとまわしにしていました。

コニーはわたしの手を離れてからも、日課の休息と回復の時間をとることができたのです。

仕事よりも彼女自身と赤ちゃんのことを優先しなければならないからです。おもしろいことに、文句を言う人はいませんでした。むしろクライアントたちは、彼女の率直な言い方を、感じがよくて立派だとさえ感じたのです。

コニーと家族の関係はとても親密で愛情豊かなものだったので、赤ちゃんが生まれると、みんなが協力することは予想できたのですが、そのとおりでした。コニーのママとおばあちゃまは料理や買い物をしました。妹はビジネスの電話を引き受け、いろいろなプロジェクトをチェックしにコニーのオフィスに出向くことまでしました。

アナベルの生後1週間、コニーはほとんど一日中ベッドにいて、小さなわが子だけに注意を注ぎ、自分の赤ちゃんを理解することができました。いつものせかせかしたペースを落として、たっぷりと時間をかけて母乳を飲ませたのです。

また自分のからだにも気をつけなければいけないという事実を受け入れました。オーブンを温めることも大変だと感じるときは、夕食はテイクアウトのメニューですませるようにしました。

またコニーはうまく夫のバズの協力も得ました。よく妻がえらそうに、おむつを替える夫に口出ししたり、やり方が違うと文句を言うのを目にしますが、コニーはバズが彼女と同じくらいアナベルを愛しているので、その気持ちを大切に考えてあげたの

ダフネの場合

二八歳で、ハリウッドのエンターテイメントの専門弁護士ダフネも、コニーのようにやってくれたらよかったのですが……。

ダフネは退院して一時間もたたないうちに電話に出ていました。家じゅうに大勢のお客がうろうろしています。きれいな、すっかり準備が整った赤ちゃんの部屋が用意されていましたが、部屋にあるものはどれもまだ包装されたままでした。

聞いたところでは、ダフネは二日目には、仕事関連のミーティングを自宅のリビングで開く予定だったそうです。二日目には「職場に復帰」するつもりだと周りに告げていました。

ダフネは職場の同僚以外にもつきあいがとても広く、赤ちゃんができても自分の生活にはなんの影響もないと言わんばかりに、出産から一週間もしないうちにランチの予約をいくつも入れていました。

「ランチの外出だってできるわ。トレイシーがいてくれるし……。ベビーシッターも雇ったし……」

トレーナーと予約を取り、体重を気にして食事を制限しているのがわかりました。精力的に仕事をこなした出産前の、あわただしい生活に戻ろうとしていたのです。

ほかのことをすべて計画してきたように、コニーはわたしがいなくなることも計算ずみだったのです。何週間も前から、毎日二時から五時まで、赤ちゃんの世話をしてくれる何人かの親しい友だちを頼んでおきました。同時に、仕事に復帰してからアナベルの世話をしてくれるベビーシッターももう探しはじめていました。

アナベルが生後二カ月になったとき、コニーは少しずつ仕事に復帰する準備をはじめました。まずクライアントに連絡をとり、すべてが順調に運ぶように手配するあいだだけ出社しました。この時点では、新しいプロジェクトにとりかかるのではなく、パートタイムでの出社です。

アナベルが六カ月くらいになり、雇い入れたベビーシッターとすっかりなじむようになると、オフィスで過ごす時間を延ばしました。そのころには、コニーは娘を理解し、母親としての自分に自信がつき、からだもすっかり回復していました。以前とまったく同じではないにしろ、十分休息をとり、いきいきとしていたのです。

完全にフルタイムの仕事に復帰しても、コニーは毎日午後になるとオフィスで軽く眠っています。最近、彼女はわたしにこんなことを言いました。

「ねえトレイシー、母親になるって、わたしにはいちばん必要なことだったと思うの。何よりペースを落とすということを教えられたわ」

アドバイス2

育児を楽しいものにするには、何ごともペースを落とし、ゆったりした生活を心がけることです。そのためには、時間を有効に使い、早めに計画を立てて、次の行動に備えることが大切です。

ていませんでした。「もとどおりの自分にもどりたいの」と彼女ははっきりと言いました。

一方、育児に積極的なパパ、ダークには、ときによって違うことを言いました。あるときは、育児に参加することを歓迎し、

「出かけているあいだ、ケアリーを見ていてくれる?」

と言って家を飛び出します。

またあるときは、赤ちゃんの抱き方や服の着せ方に文句を言います。

「母がくるのになぜそんなものを着せたの?」

ケアリーの服装をしげしげと見ながら、きつい調子でとがめます。

当然、ダークは腹を立てて赤ちゃんの世話をしなくなりました。

わたしはこの本に書いたあらゆる方法をためして、ダフネの生活のペースを落とそうとしました。

まず電話を取り上げました。でもダフネは携帯電話を含めていくつも電話をもっているので、この方法は効果がありませんでした。また、一時から五時のあいだは横になるよう強く言いましたが、いつも彼女は電話をかけるか外出をしていました。

「二時から五時まであいているの。寄っていって」

アドバイス3

パパだって育児にかかわりたい。それは当然の権利であると同時に自然な気持ちでしょう。はじめからパパには無理だと決めつけずに、育児のパートナーとしてこころよく迎えてあげましょう。

ダフネはまるで赤ちゃんが生まれたことに気づいていないようでした。彼女の現在の世界――成功するために、次から次へとプロジェクトをこなしていく業界のことを思えばそれもうなずけます。赤ちゃんの誕生は新たなプロジェクトである、そんなふうにダフネは考えたかったのでしょう。妊娠するということは、彼女にはたいへんなことでしたが、そのプロジェクトの最終結果である赤ちゃんが形になって現われると、もう次のプロジェクトへ進もうとしていたのでした。

それからダフネは、ことあるごとに外出するようになりました。用があると、どんなにつまらないことでもすすんで出かけます。買い物に出かけても、リストにあるもののうち一つか二つ買い忘れがあると、それを口実に外出していました。

最初の数日間は、ダフネの家にいると、まるでトルネード（たつまき）と同居しているようでした。母乳を飲ませるのに、最初は少なくとも四〇分間かかりっきりにならなければならないとわかると、「ミルクを使ってみようと思うの」と言います。ご存じのとおり、わたしはどんな授乳方法でも、ママのライフスタイルに合っていればよいと思っています。でも、ママの勝手でいいというわけではありません。赤ちゃんのタイプによっていろいろな点を考慮することも大切です。

でもダフネの場合、どの方法が自分の勤務時間を多くとれるかということしか考え

うとしなかったために、彼女は自分には母親の資格がないと思い込んでいただけなのです。

そのうえ、自分のからだと心に回復の時間を与えなかったため、ダフネは疲れきっていました。

「わたしには何一つうまくできないんだわ」

彼女はわたしの腕の中でひとしきり泣くと、やっと自分のいちばん恐れていたことを打ち明けたのです。

「みんながあんなに上手にやっていることを、わたしが失敗するわけにはいかないでしょう?」

もちろん、わたしはダフネのことを悪く言うつもりはありません。彼女の気持ちはよくわかるし、こうした気持ちになることは決してめずらしくないのです。

多くのママたち、とくに母親になるために今まで築いてきたキャリアを捨て、仕事をやめた人たち、または並はずれてしっかりした人たちが、ダフネのような拒絶反応を起こします。

彼女たちの日常は、赤ちゃんが生まれたとたんに歯車が狂ってしまうのです。彼女たちは、赤ちゃんが生まれても、生活は以前とまったく変わらないと信じたいのです。

アドバイス4

ママになっていちばん最初にしなければならないのは、自分の赤ちゃんをよく知ることです。忙しい時間を過ごしていると、この肝心なことを忘れてしまいがちです。

と友人を誘ったり、そうでなければ仕事のミーティングの予定を入れてしまいます。ダークとわたしが協力してダフネの車の鍵を隠したことがありましたが、彼女は必死で鍵を探しまわりました。わたしたちは、自分たちのしわざだと白状はしましたが、鍵は断固として渡しませんでした。すると、ダフネは、

「それならオフィスまで歩くわ」

と言ってのけたのです。

これらは、みんな典型的な拒絶反応です。もしかしたら、何ごとも起こらなければ、彼女はずっとそんな態度をとりつづけていたかもしれません。

ところが、わたしの代わりとして雇ったベビーシッターが姿を現わさないという問題が起こりました。わたしがあと二日でいなくなるというときのことです。とつぜん、たいへんな現実が彼女を襲いました。ダフネはすっかり疲れ果て、取り乱し、ついに泣き崩れてしまいました。

わたしは彼女に、あなたはずっと、忙しくすることで自分の不安を隠していたのよと話し、わからせようとしました。

彼女がきっと良い母親になれること、ただそれには時間がかかるのだということをやさしく諭しました。せっかくの機会に自分の息子が何を必要としているのかを学ば

まくやっているとは思えないし。思ったよりずっとたいへんなんですもの」

「むずかしいということじゃないの。ただ思っていたよりすることがたくさんあるというだけよ」とわたしは説明しました。彼女に午後は昼寝をしてもらい、そのあいだバリーが赤ちゃんと過ごす機会をもてるようにしました。

楽しい育児をするなら、自分のからだを休ませましょう

赤ちゃんが生まれて、まだ数日とか数週間のパパやママにわたしがいちばん言っておきたいことは、「あなたは、自分で思っているよりちゃんとしたパパやママですよ、もっと自信をもって」ということです。ほとんどの人たちが、育児はやっているうちにうまくなるということに気づきません。育児書をたくさん読み、メディアからの情報も見聞きしているので、自分では育児の知識があるつもりでいます。そこに赤ちゃんが生まれます。すると、育児を学習しはじめたばかりで、今まで感じたことのない不安な気分になってしまいます。

なぜなら、彼女たちの心とからだは、出産によって想像以上にダメージを受けているからです。さらに、ママにとって母乳を飲ませるということは決して簡単ではないし、思いどおりにいかない問題もたくさん出てきます。こうした予想外のトラブルが

母親になったことの不安な気持ちを受け入れ、恐れを認めるよりは、母親としての経験を「たいしたことではない」と過小評価してしまうのです。

実際、精力的な未来のママたちはよく、「赤ちゃんが生まれるってそんなにおおごとかしら?」とか「母乳を飲ませるのってそんなにたいへんかしら?」とたずねてきます。自分たちは会社を経営したり、複雑なプロジェクトを仕切ることができるのに、病院から帰宅してみると、母親の仕事というのは、それまで想像したこともなかった多くの課題をつきつけていることに気がつきます。

ですから彼女たちの拒絶反応は、今までうまくこなせてきたものにすがりつくという行動になって現われるのです。仕事のミーティングや同僚とのランチは、彼女にとって、退院してから赤ちゃんとずっと過ごさなくてはならないことや、新しく学ばなければならないことにくらべれば、どうということはないからです。

これとは逆に、ママがすべてを自分一人でやろうとすることも決して良いことではありません。たとえば、ジョーンはわたしとの面談のあと、「自分で解決したいんです」と言って、一人でがんばりました。でも二週間しか続かず、せっぱつまって電話をかけてきました。

「疲れ果てました。夫のバリーと一日じゅうけんかなんです。それに母親としてもう

ポイント ママのからだを休めましょう

赤ちゃんが生まれたその日から、毎日自分にこう問いかけましょう。
「今日はわたし自身のために何をしたかしら？」
自分の時間をとれないという女性たちのもっともらしい言いわけと、わたしのアドバイスを紹介しましょう。

「赤ちゃんを一人にしておけないわ」　親戚か友達に1時間だけでもきてもらいましょう。

「友達はみんな赤ちゃんに慣れていないの」　家にきてもらい、どうするのかを教えましょう。

「休む時間がないの」　重要でないことは、あとまわしにします。電話に出ないで留守番電話に切り替えましょう。

「だれもわたしのように赤ちゃんの世話ができないわ」　ずいぶん自信があるんですね。でも人の助けは必ず必要になりますよ。それに、あなた自身がぼろぼろになってしまったら、助けが必要なことは目に見えています。

「赤ちゃんがもう少し大きくなったら休むわ」　いま自分の時間をとらないと、自分の存在価値を感じられなくなってしまいます。ママとしてではなく自分自身のアイデンティティを失うことになるのです。

お産の衝撃を大きくすることの一つなのです。

ゲイルは元保育園の先生で、五人兄弟のいちばん年上です。その彼女でさえ母親の仕事と責任の重圧にうろたえてしまいました。それまでにも妹や弟の世話をして、友人にはじめての赤ちゃんができると、その家に通って手伝ったりもしてきました。

でも自分の赤ちゃん、リリーが生まれると、ゲイルは落ち込んでしまったのです。なぜでしょうか。何よりも、今度は自分自身の赤ちゃんであり、からだの痛みも、こわばりも、排尿のたびに感じる不快な感覚も、自分自身のからだに起きていることだからです。

そのうえホルモンの働きが大きく変化し、情緒不安定になっているのです。トーストが少しこげるとひどく腹をたて、椅子を動かしただけで母親にやつあたりをし、哺乳瓶のキャップがうまくしまらないからといって泣き出す始末です。

「このわたしがうまくできないなんて信じられない」

ゲイルはこう言って嘆きました。

けれども決して彼女が特別なわけではありません。

玄関でいきなりわたしを質問攻めにした、もう一人のママ、マーシーは、お産のあとの数日間を思い出して言いました。

の外へ出ることが気分転換にもなりました。彼女は、自分の産後の生活が、以前とは決して同じにはならないということをよく知っていたのです。悪くなったというのではない。ただ違うというだけだと理解していたのです。

何ごとも少しずつやっていくのは大切なことです。洗濯物の山があなたをじっと見下ろしていても、一度に全部片づける必要はありません。贈り物がたくさん届いても、あなたがすぐには礼状が出せないことを、みんなはわかってくれます。

実際、赤ちゃんが生まれると、あなたの日課、優先事項、人間関係など、すべてがらりと変わってしまいます。この現実を受け入れられないママやパパたちは、苦労が待ちうけているかもしれません。大らかな気持ちでものごとを受けとめる――産後の順調な回復にはそれがいちばんなのです。

産後は情緒不安定になるのがあたりまえ

わたしは、玄関でわたしを迎える様子で、ママの精神状態がわかることがよくあります。

たとえば出産二週間目のフランシーンは、表向きは母乳を飲ませることについて相談するために電話をかけてきました。わたしを迎えた彼女が、しわだらけの、汚れた

「まるで低俗な映画みたいだったわ。わたしは食卓のそばに座って、腰から上は何もつけていないの。何か着ようにも乳首が痛くてだめなんですもの。乳房からは母乳がぽたぽたとたれてくるし、母と夫がオロオロしながら見ている前で泣いていたわ。何よ、これ！　というしかなかった……」

わたしは、産後はとにかく眠ることがいちばんの回復方法だと思っていますから、毎日二時から五時まで、ママたちをベッドに連れて行きます。このいちばん大切な時間に電話に出たり、溜まった雑用を片づけたりして無駄にしないようにと注意します。

必要な睡眠の五〇パーセントでやっと動いているとしたら、一〇〇パーセントの力を出せるはずがありません。たとえ手助けがあっても、たとえ疲れを自覚していなくても、出産で体力を奪われているのです。十分な休息をとっていなければ、六週間後には、交通事故にあったような気持ちになることは、間違いありません。そうなってから、だから言ったでしょう、とは言わせないでくださいね。

どちらにしても、ゆっくりと時間をかけ、誤りやトラブルを大目に見ることが肝心です。たとえばコニーは、自分にやさしく、辛抱強くもありました。計画性と周りの助けが重要であることを理解していました。その一方でたんに休息するだけでなく、時間をかけて散歩をしていました。適度な運動はからだの循環をよくし、そのうえ家

アドバイス5

午後にまとまった時間昼寝ができないときは、少なくとも一時間の昼寝を三回、はじめの六週間はとるようにしましょう。

性が、とつぜん自分が多重人格をもつようになったと、感じるのも無理のないことです。

ここが大事なところです。産後は気分が「揺れ動く」のです。そのために一日のなかで、もちろん一週間のなかでも、いろいろな人格が自分にすみついて、その声が自分のなかで反響しているように感じることがあるのです。いくつかの例を紹介しましょう。

●「とても簡単だわ」

こういう声が聞こえるとき、あなたは安定した母親そのものの精神状態です。すべてをとてもすばやく簡単に理解できます。自分の判断を信じ、自信をもち、流行の育児法に流される心配はとくにありません。自分を笑う余裕もあり、いつも完璧に母親をやっていけるものではないということを理解しています。質問することを恐れず、逆に質問をすると、楽々と答えられるし、自分の状況に合わせて対応することができます。気持ちが安定していると感じることができます。

●「これでいいのかしら?」

こういうとき、あなたは自分の無力さを感じ、悲観的になって、不安な気持ちを抱いています。赤ちゃんを傷つけてしまいそうな気がして、触れるのも怖くなります。

ままのTシャツを着ているのを見たとき、問題は母乳を飲ませることについてだけではないとわかりました。

「ごめんなさい」

わたしの視線に気づいて、彼女はあやまりました。

「あなたがせっかく来てくださるんだから今日だけは起きて、着替えて、シャワーを浴びたいと思っていたのに……」

それから必要もないのに、「今日は調子がよくないんです」と、言いました。

「まるでジキルとハイドみたいなんです、わたし。世界一すばらしい、愛情にあふれるママになったかと思うと、次の瞬間には家出してしまいたい、二度ともどりたくないなんて思ってしまうの」

「いいのよ、ほかの新米ママもみんなそうよ」

にっこりしてわたしは言いました。

「ほんとに？　どこかおかしいんじゃないかって思いはじめていたんです」

新米ママにはよく言うことですが、このときも、産後の六週間は感情の起伏がジェットコースター並みに激しいから、安全ベルトを締め、乗る体勢を整えるしかないのよ、とフランシーンを落ち着かせました。こんなふうに気分が揺れ動けば、多くの女

ポイント 産後のからだを回復させるための注意事項

●**食べること**　1日最低1500キロカロリー、母乳を飲ませているならさらに500キロカロリー、バランスのとれた食事をとること。体重はあまり気にしないこと。冷凍庫に保存用の食べ物を用意し、何種類かのメニューを手元に置くこと。

●**眠ること**　毎日午後に、昼寝をすること。パパにできる仕事は代わってもらう。

●**気分転換すること**　いつも赤ちゃん中心の生活にしないこと。散歩をするなど、適度にからだを動かしたり、ご主人や友達と過ごす時間をつくる。

●**守れない約束はしないこと**　1、2カ月は、手があけられないことを伝えること。すでに予約を入れすぎているときは、「ごめんなさい。赤ちゃんが生まれるということを、甘く見ていました」と、理由を言って断わる。

●**優先順位をつけること**　重要ではないことは、やることのリストからはずすこと。

●**計画を立てること**　ベビーシッターを探しておく。献立を立て、必要なものを書き出して、買い物は週に一度ですむようにする。出産前の活動を再開するために、夫や親戚、親しい友人の協力を得ること。

●**自分の限界を知ること**　疲れたら、横になること。おなかがすいたら食べること。イライラしたら外に出かけてみる。

●**手助けを頼むこと**　一人ですべてをこなすのは無理。家族以外にも育児を頼める人を確保する。

●**自分をいたわること**　産後のからだをよく知る人からマッサージを受けたり、ときには自分がしたいことを優先すること。

ちょっとしたことにも取り乱してしまうかもしれません。まだ起こっていないことまで心配することさえあります　極端な場合、おそらくホルモンの変化がいちばん激しいときですが、赤ちゃんを失ってしまうかもしれないなどと、最悪の事態を想像してしまいます。

●「ああひどい、ほんとに最悪！」

あなたは出産の体験と、進行中の子育て長編物語に嘆いたり、苦しんだりして、きっとだれもこれほどみじめな気持ちになったことなんかないわ、でなければ赤ちゃんなんか産むわけないわよ、と考えてしまいます。

そんなときは、たとえば帝王切開が痛かったこと、赤ちゃんに一晩じゅう起こされていること、ご主人が約束を守ってくれないことなどをみんなに話すと、気持ちが楽になります。でもだれかが手を貸すわ、と言ってくれても、

「いいの。自分でなんとかするわ」

と言って悲劇の主人公を演じてしまいがちです。

●「どうってことないわ。何もかもちゃんとやれるから」

仕事で成功をおさめ、活躍してきた女性がママになると、とかくこんなことを言いがちです。こういうとき、赤ちゃんにも自分の経営手腕を使えると考えていて、赤ち

マタニティブルーとうつ病

繰り返しますが、ある程度気分が沈むのは正常なことです。一時的なほてりや頭痛、めまいを感じたり、無気力になったり、涙もろくなったりして、自信喪失や不安を感じるのは、産褥期に女性がたどる過程です。

なぜこうしたマタニティブルーは起こるのでしょう。

産後数時間のうちに、女性ホルモンのエストロゲンやプロゲステロンの働きが低下し、妊娠中は喜びや安らぎの気持ちを与えてくれたエンドルフィンも減少します。このため、感情の起伏が激しくなります。もちろん、ママになったことからくるいろいろなストレスも影響します。

マタニティブルーの現われ方には波があります。わたしはその波を〝心の津波〟と呼んでいます。

波が一度くると、一時間あるいは、一日から二日のあいだ、あなたの健全な心が押し流されてしまいます。波が引いてしまえば、気持ちは落ち着くのですが……。

場合によっては、そんなことの繰り返しが三カ月から一年も続くことがあります。マタニティブルーは、とくに赤ちゃんに対して不安な気持ちを抱くようになるのが特

ゃんが思いどおりにならないと、驚いたり、がっかりしたり、腹を立てたりします。赤ちゃんが生まれてからも、以前とまったく同じようにやっていけると思い込んでいて、拒絶反応を起こしてしまったのですね。

●「でも育児書によると……」

戸惑ったり、自信がなかったりすると、手当たりしだいに本を読み、赤ちゃんにやってみようとします。何か問題が起こったときのためにノートをつくったり、ボードや書類ケースなどを使って「整理」しようとしたりします。ものごとをきちんと順序立てるのはとても良いことですが、柔軟性をなくしたり、目安として決めた日課に支配されたりしてはいけません。

たとえば、わたしの母親学級が午前一〇時三〇分に始まるというとき、自分のスケジュールを守れないから参加しない、と言い出すようでは困ります。

もちろん、「とても簡単だわ」という声がいつも聞こえ、つねに安定した精神状態でいられるならいいのですが、ほとんどの女性はそうはいかないものです。最善の方法は、そうした心の声に注意して、その変化に対応していくことです。いいママになんかになれない、という叫びがいつまでも続くなら、立ち止まって考え直してみることも必要です。

アドバイス6

その日の自分の気分を日記に書き留めてみましょう。自分の心の声が聞こえてきます。

およそ一〇〇〇人に一人が、現実への適応能力が完全になくなってしまう状態に苦しんでいます。産後のホルモンの変調とストレス以外には、なぜ、産後非常に深刻なうつ状態に陥るのか、まだ解明されていません。

立証された原因の一つは、ストレス性の病歴があることです。またうつ病の病歴をもつ女性の三分の一は産後抑うつ病を引き起こすとされています。またはじめての出産後うつ病を経験した人の半分が、二人目以降も再発しています。

残念ながら、お医者さまでもこの病気の危険性に気づかない人がいます。たとえば、うつ病のイヴェットは、プロザックという薬を処方されていました。妊娠したとき、自分の病状がどの程度悪化するのかまったく予想がつきませんでしたが、この薬の服用をやめました。出産後、彼女は赤ちゃんにやさしい気持ちをもつどころか、赤ちゃんが泣くたびにバスルームに閉じこもりたくなったのです。

「わたしは異常なのではないかしら」

と訴えても、だれも聞いてくれません。

「お産のあとだからよ」

彼女のママはこう言って、イヴェットがだんだんうつ状態になっていくのを認めようとしませんでした。

徴です。頭の中では、「わたしに何が起こったっていうの?」という自分に対する不安な気持ちのほかに、「わたしにはおむつの交換や母乳を飲ませること、夜中に起きることなどがうまくできない」といった声が聞こえてきます。

心の津波があなたの心に激しく打ち寄せてきたら、目をそらさないことです。今起こっていることは異常なことではありません。それに身を任せましょう。ベッドに横になるほうがよければそうしましょう。泣きたくなったら泣きましょう。パートナーに向かって叫ぶのもいいでしょう。いずれ津波は過ぎていくものです。

けれども、こうした状態があまりにひどく耐えられなくなったときは、産後抑うつ病の可能性をうたがわなくてはなりません。

深く容赦のない悲しみ、涙もろさ、絶望感、不眠、無気力、不安やイライラ、強迫観念、ぞっとするような考えが繰り返し浮かび、食欲不振、自尊心の低下、意欲の欠如、パートナーや赤ちゃんへの興味の喪失、自分や赤ちゃんを傷つけたいという欲望などの症状のいくつかが、産後数カ月で出てくることがあります。こうした症状は、マタニティブルーがより深刻になったものであり、専門医によるしっかりとした対処が必要です。

アメリカでは、新米ママの一〇~一五パーセントが産後抑うつ病を経験するとされ、

すが、わたしにはわかる気がします」

赤ちゃんがいつまでも泣きやまないと、だれでもしゃくにさわることはありますが、イヴェットの状態は正常といえる範囲を越えていました。彼女が妊娠したとき、産科のお医者さまが、薬の服用をやめるように言ったのは正しかったのです。胎児への影響が心配されるからです。

また、うつ病にかかっていた女性は、妊娠中は薬を使わなくても、発症しないことがよくあります。ホルモンの働きがさかんになって、エンドルフィン（麻酔のような効果のある物質）が働き出すからです。

問題は、出産後、気分の落ち込みを抑えてくれた物質を使い果たしたとき、どういうことが起こるかを、だれも注意していなかったことです。

そのためイヴェットは、産後ひどく落ち込んでしまい、うつ病の症状は何倍にもなって返ってきたのです。わたしはすぐに、精神科の担当医にみてもらうことをすすめました。薬をまた飲みはじめると、彼女はものの見方がすっかり変わり、自分がママであることを素直に受け入れられたのです。薬を飲んでいるので、母乳を飲ませることはやめなければなりませんでしたが、彼女が落ち着きと自信をすぐに取り戻したことを思えば、それほど大きな犠牲とはいえないでしょう。

「しっかりするのよ」

姉はこう言いました。

「みんな同じようにやってきたんだから、特別なことじゃないわ」

イヴェットの友人さえ同じことを言います。

イヴェットはわたしに電話をしてきました。

「ゴミを出したり、シャワーを浴びるだけでもひどくつらいんです。どこが悪いのかわからなくて……。夫は手を貸そうとするんですよ、でもわたしときたら、かえってやつあたりしてしまうんです」

わたしはイヴェットのいつもふさぎ込んでいる様子に、何かあると思いました。赤ちゃんのボビーが泣いたときイヴェットが感じていることを聞いて、なおさら気がかりになりました。

「ボビーが大声で泣くと、わたしもときどき叫び返すんです。何が気に入らないの？どうしてほしいの？　静かにしたらどうなのって。そしてこのあいだ、とてもイラついて、思わず赤ちゃんのゆりかごを強く揺らしすぎてしまって……。そのとき、このままではいけないと思ったんです。ほんとうの自分の気持ちは、赤ちゃんを壁に向かって投げつけたかったんです。赤ちゃんを揺さぶって虐待する人がいると聞いていま

うつ病診断のためのチェック項目

当てはまる項目の数字が高いほどその傾向にあります。

〈ハミルトン評価尺度〉

激越

0＝ない
1＝落ち着きがない
2＝手や髪などをもて遊ぶ
3＝からだを動かし、じっと座っていられない
4＝手をねじる、爪をかむ、髪を引っ張る、唇をかむなど

精神的不安

0＝ない
1＝主観的緊張感やイライラ
2＝ささいなことに悩む
3＝心配している態度が顔や話に出ている
4＝明らかに恐怖感が現われている

〈エディンバラ産後うつ病評価尺度〉

ものごとを自分で対処できなくなってきた

0＝今までどおり対処できている
1＝たいていの場合、かなり対処できている
2＝ときどき、いつもどおりに対処できなくなった
3＝たいていの場合、まったく対処できなくなった

つらいことが多くて眠れない

0＝そんなことはまったくない
1＝それほど多くはない
2＝ときどきある
3＝ほとんどの場合眠れない

＊ 英国精神医学会の調べによる

けれども、うつ病に関してさまざまな研究がなされているアメリカでも、一九九四年まで産後抑うつ病を認めていませんでした。しかし、最近では、いろいろなタイプの「気分障害」の症状は、産後にはじまることがあるということがわかっています。アメリカではうつ病かどうかを判断する一つの手がかりとして、アメリカ精神医学会のマニュアル「ハミルトン評価尺度」や「エディンバラ産後うつ病評価尺度」を用います。

どちらの評価尺度も信頼性の高いものですが、お医者さまの利用を目的としており、自己診断に使うものではありません。でもおおよそのことはわかります。参考までにそれぞれの質問項目（八五頁）を載せておきましょう。

産後抑うつ病にも関わらず、適切な診断がなされていない患者がまだまだいると言われています。

あなたのマタニティブルーが長びくようなとき、気分の落ち込みがひどいまま何日かずっと続くときは、すぐにお医者さまにみてもらってください。うつ病は恥ずかしい病気ではありません。からだの不調の一つなのです。同じような状態を経験したほかのママたちの助けはもちろん、医療の助けもあるのだということを忘れないでください。

アドバイス7

うつ病だと診断されたとしても、それはあなたが悪いママだということではなく、インフルエンザと同じで、病気だということです。

パパとしての素質も十分で、表情を見れば、赤ちゃんといることを喜んでいるのがわかります。パートナーがこんなふうに感じていれば、期待がもてますね。運がよければ、赤ちゃんが大学に上がるまでこうかもしれませんよ。

●「ぼくの仕事じゃないね」という旧来派

古いタイプのパパならこう言うのではないでしょうか。「われ関せず」といったタイプです。

もちろん赤ちゃんのことはかわいいのですが、おむつを交換したり、お風呂に入れるとなると、話は別です。それは女性の仕事だというわけです。赤ちゃんが生まれるとすぐ、仕事を理由に育児から逃げてしまうのかもしれません。あるいは本気でもっとかせいで家族を養わなくては、と思っているのかもしれません。

いずれにせよ、単調だし決してきれいとはいえない、赤ちゃんの世話を逃れる正当な口実が自分にはあると思い込みます。やがて赤ちゃんがもっと反応を見せはじめると、態度がやわらぐこともあるでしょう。でも、もし彼がしてくれないことにグチを言ったり、たとえば、「リーラのご主人はね、おむつを交換してくれるんですって」などとよそのパパとくらべようものなら、決して考えを変えてくれることはないでしょう。

あなたの夫はどんなパパですか

赤ちゃんが生まれると、とかくパパはあまり大切にされないものです。一家の関心とエネルギーの大半がママと赤ちゃんに注がれるからです。もちろんそれはそれでいいのですが、男性だって人間です。

調査によれば、なかにはストレスが溜まったり、うつ病の症状が出る人もいます。パパは、赤ちゃんの様子や、ママの気分、そして赤ちゃんに対する家族をはじめ、家にやってきた人たちの対応にも、ママの気分が変調をきたすように、パパの気持ちにも変化が起きているのです。

ここでは、そんなパパたちの気持ちの変化とあわせて、あなたのパートナーがどんなパパになるのかタイプ別に例をあげてみました。

●「ぼくがやるよ」という積極派

最初の何週間かはとくに、パパはとても積極的に協力してくれます。妊娠中から出産まで何かにつけ気をつかってくれて、赤ちゃんの世話も完璧なまでに手伝ってくれます。なんでも覚えようとするし、よくやってくれるのね、という言葉を聞きたくて仕方がないのです。

「ぼくはそんなやり方はしなかったね」

などと見くだしたような言い方をします。

まあ、大目に見てあげましょう。とくに本人も自覚している場合はね。といっても、あなたの母親としての気持ちをないがしろにするようなまねは、論外ですけど……。

●「赤ちゃんなんていたかな?」という無関心派

赤ちゃんが生まれると、拒否反応が出るママがいることはすでにお話ししました。そう、パパにだってこれはあります。

つい先日、病院に、出産間もないネルを訪ねました。

「トムはどこなの?」

わたしは何げなく聞きました。

「あら、うちよ。庭仕事があるって」

今さら言うまでもないという様子です。トムは、子どもの世話は自分とは無関係だと思っているというより、赤ちゃんが生まれ、自分の暮らしが変わるのだということが十分に飲み込めていないようでした。今のトムに必要なのは、現実に目を向けることと、ママになったネルを励ますことです。

でも彼が現実を受け入れられなかったり、ネルのほうで夫が育児に参加できる機会

アドバイス8

子どもは、ママだけでなくパパとの関係においても育つものです。ママの育児が楽になるだけでなく子どもの成長においてもパパの役割は欠かせません。そのためにはそのことをよく理解してもらうことが大切です。

●「なんだか、様子が変だ！」という心配性派

赤ちゃんをはじめて抱いたこのパパは、緊張してからだに力が入っています。育児教室にも休まず参加して、CPR（心肺蘇生法）講座も受けたほうがいいと言いかねないパパです。何ごとにも神経質になりがちで、間違えはしないかとびくびくしています。お風呂に入れるときは、やけどをさせはしないかと気をもみ、寝かしつけたあとは、SIDS（乳児急死症候群）を心配します。あるいは、今度は自分の収入で子どもを大学にやれるだろうかと先のことまで気がかりになります。

ふつう、赤ちゃんの世話がうまくできるようになると、パパには自信が生まれて、こうした不安はどこかへいってしまいます。ママがやさしく励まし、ほめことばを忘れないことが大切です。

●「この子を見てごらん」という自慢派

赤ちゃんのことが誇らしくて仕方がないパパです。ご自慢の赤ちゃんをみんなに見せたいし、育児に参加していることを吹聴したいのです。だれかくると、「夜中は妻には眠るようにさせているんだよ」などと言います。あきれた奥さんがそのうしろで目をまるくしています。もし仮に夫が二回目の結婚で、すでに子育ての経験があった場合などは、もうすっかりベテラン気取り。何かと奥さんのすることに口を出し、

アンジーは叫びました。

わたしが、赤ちゃんの世話をめぐって、

「ご主人のフィルに好きな仕事を選んでもらえば?」

と言ったときのことです。

「わたしは、したいことを選べないのよ。好きだろうと嫌いだろうとやってるわ」

「たしかにそうね。でもあなたのご主人よ。うまくやっていかないとね。フィルが赤ちゃんをお風呂に入れてくれなくても、食事のあと、お皿を洗ってくれるかもしれないでしょ?」

積極的な育児パパにする秘訣は〝敬意〟です。男性が自分の必要なこと、したいことが認められたと思えば、きっとあなたのそうしたことにも敬意を払うことでしょう。でもいきなりは無理です。めいめいが必死で自分の立場を手探りするあいだは、ちょっとしたごまかしも覚悟しておいたほうがいいでしょう。

夫婦の関係はどうなるの?

赤ちゃんが三歳になるころには、パパとママの関係も変わってきます。赤ちゃんのいる現実の生活は、夢に描いていたようにはいきません。

をつくらなかったら、身の周りに起こっている混乱に気づかずに、リビングルームでテレビを見ているようなパパになるかもしれません。ママは、料理をしていて手が離せないとき、たまらず、「ねえ、赤ちゃんをお願い」と言います。するとパパは何分もたってから顔を上げて、「何か言った?」などと答えるわけです。

はじめの反応がどうであれ、たいていのパパは変わります。ただ、奥さんが喜ぶような変わり方ではないことが多いようです。

「どうやったら夫にもっと協力してもらえるかしら?」

とわたしに相談するママたちは、八方まるくおさまる魔法のような答えがないのでがっかりした顔をします。わたしの見るところ、男性は自分のやり方で、自分の気が向いたときに赤ちゃんに興味を示すようです。

生まれる前までは育児にはりきっていたパパが、生まれたとたん無関心になることもあるし、逆に赤ちゃんの世話などしそうもなかったパパが、赤ちゃんが笑ったり、おすわりしたり、歩いたり、おしゃべりするようになると、急に世話をしはじめたりします。そしてほとんどのパパが、得意だと自分で思っている仕事を実際にいちばんうまくこなすという傾向があります。

「そんなのずるいわ」

まず、買い物とか、お風呂に入れるとか、食事の世話とか、パパが担当する仕事を決めたらいいと思います。そうすれば、パパだって育児に参加しているという気持ちになれます。ママだって手伝ってもらえるものなら、そうしてもらいたいのですから。

また、パパにしかできないことがあるでしょう。たとえばラーラは、母乳を飲ませることに大きなストレスを感じました。彼女の夫はひどく自分の無力さを感じ、このたいへんなときを乗り切るために、妻の力になれることは何一つないといった様子でした。

でもわたしがドゥエーンに、赤ちゃんがおっぱいを吸いつきやすい姿勢を指導し、ラーラが困ったときに、やさしく教えるように言ったところ（ここで大切なのは「やさしく」です）、彼はほんとうに妻の力になっていると感じることができたのです。

もう一つ、ドゥエーンには、ラーラが毎日母乳の出をよくするために必ずコップ一六杯の水を忘れずに飲むように気をつけてもらうことにしました。忙しさのあまり、多くの女性は産褥期に健忘症ぎみになりがちです。これは一時的なものですが、そんなママを支えてあげられるのもパパの役目です。

男と女の意識の違い

最初、育児に対する二人の考え方がかなり違うために争いごとが起こったとしても、

アドバイス9

赤ちゃんのお世話に忙しいママに代わって、パパは肝心なことを忘れていないか、ママの耳となり記憶力となってあげてください。

夫婦の関係がうまくいかなくなる原因は、ふつう隠れたところにあります。またちょっとした気づかいや心がまえで、パートナーシップを築けるカップルもいます。よくある問題をご紹介しましょう。

お互いの不慣れからくる気持ちのズレ

ママは負担が重すぎると感じています。パパはどうやって手を貸せばいいのかわかりません。手を貸すと、ママはイラついて、ついきついことを言ってしまいます。結局、パパは引き下がることになります。

「パパったら、おむつの当て方を間違えるんだもの」

ママは陰で文句を言います。

「これからうまくなるのよ、もう少し待ってあげて」

とわたしは言います。だれだって、この育児という大仕事の初心者なのですから。パパもママも、学習曲線でいうと、今、急カーブにさしかかっています。わたしは、お二人にはじめてのデートのことを思い出してもらいます。

あのころの二人は、まずお互いを知らなければならなかったはずです。やがて親しくなるにつれ、理解も深まってきたのではないでしょうか。赤ちゃんとの関係だって同じです。

ポイント パパの言い分、ママの言い分

どんなパパとママのあいだにも、ものの見方、考え方に違いがあります。わたしは、国連の通訳者のようにお互いの気持ちを伝えることがよくあります。

＜ママの言いたいこと＞

●お産がどんなに痛いものか
●どんなに疲れているか
●母乳を飲ませるのがどんなにたいへんか
●母乳を飲ませるのがどんなに痛いか（これを知ってもらうために、あるパパの乳首をつまんで、「20分このままにしてみましょう」と言ったことがあります）
●泣いたり、叫んだりするのは、ホルモンの変調のせいだ
●なぜ泣いているのか、自分でもわからない

＜パパの言いたいこと＞

●やることなすことに文句をつけないでくれ
●赤ちゃんは茶わんと違って割れないから、神経質になりすぎるな
●ぼくだってできるだけのことをしている
●赤ちゃんについてのぼくの考えを無視しないでほしい
●家族が増えて、養っていくことに不安を感じている
●ぼくも憂うつだし、どうしたらいいのかわからない

育児はいっしょに取り組むのだということを、いつも忘れないでください。

ママは話を聞いてくれて、肩で泣かせてくれ、抱きしめて安心させてくれる人がほしいのに、パパは「仕切り屋」になろうとします。夫婦のもめごとはこうした男女特有の意識の差が原因になることがよくあります。つまり、ヴィーナス（女神）にはマールス（戦いの神）の言うこと、マールスにはヴィーナスの言うことを理解しなければならないのです。

わたしはパパとママのお互いの言い分をわかってもらう、といった通訳のようなことをしていることがよくあります（九五頁の「パパの言い分、ママの言い分」参照）。お互いのものの見方が違うとき、相手の言い分をくみ取るだけでなく、個人攻撃だと受け取らないようにすれば、夫婦の関係はとてもうまくいきます。逆にいうと男と女はいろいろな面で違うということが、強みでもあるはずです。

●パパとママの競争心

これは夫婦間の問題のなかでも、ほかのものとは比較にならないほど深刻なものです。

ジョージとフィリスは生後一カ月のメイ・リーを養子に迎えたとき、四十代前半でした。二人はどちらがたくさんミルクを飲ませることができるか、どちらがなだめる

しかけるのに忙しくて、赤ちゃん自身に目もくれなかったのです。わたしはEASY子育てのプランを取り入れることを提案し、フィリスとジョージにペースを落とすコツを教え、赤ちゃんに注意を向けられるようにしました。

このカップルの例でいちばん大切なことは、わたしは赤ちゃんのこまごました世話を二つに分けて言いました。

「これで二人とも自分の仕事が決まりましたね。相手が自分に割り当てられた仕事をしているのに、こっそり見ていて意見したり、文句をつけたりしてはいけませんよ」

原因が何であれ、パートナーとの確執が長引けば、夫婦生活のいたるところに波及します。雑用をめぐってけんかになり、協調や協力をしなくなります。そのうえ、すでに何週間あるいは何カ月も棚上げになっていたセックスライフは、すっかり途絶えてしまうでしょう。

ライフスタイルの変化に気づく

ライフスタイルをうまく変えられるかどうかが、最大のネックになるカップルもいます。手を貸してくれる親戚がたくさんいて、ベビーシッターも雇えるけれど、やはり赤ちゃんという第三者が加わった生活をすることに慣れていません。でも、はじめから二人のライフスタイルを変えざるをえないことを理解しあっておけばうまくいく

のが上手かで競い合いました。

ジョージがメイ・リーのおむつを交換すると、フィリスが言います。

「もっと上に上げないと……。いいわ、わたしがやるわ」

フィリスが赤ちゃんをお風呂に入れると、ジョージが横から口を出します。

「頭に気をつけろよ。ほら、目にせっけんが入るじゃないか」

それぞれ育児書を読んでは、書いてあったことをいちいち相手に指摘します。赤ちゃんにいちばんいいからというより、「ほら、間違えたのはそっちのほうだ」と言うためです。

ジョージとフィリスは、メイ・リーがしょっちゅうヒステリックな泣き方をするので、電話をしてきました。

そのころには、二人は赤ちゃんがコリック（幼児特有の腹痛）で痛がっているのだと思い込んでいました。ただ、どうしたらいいのかで、意見が食い違っていたのです。一人が何かを試すと、もう一人が文句をつけます。

わたしはこの状況を解決するために、ほんとうは何が起こっているのかについてわたしの考えを説明し、コリックではないと告げました。メイ・リーが絶えず泣くのは、だれも彼女の言っていることを聞いていないからです。パパもママもお互いに競争を

ポイント ママが喜ぶパパの手助け

赤ちゃんを生んだこともなければ、家でずっといっしょに過ごすこともできないパパに、どうすればママが喜んでくれるか教えましょう。

＜パパにしてほしいこと＞

- 1週間以上の育児休暇をとる。それが無理なら貯金をして、家事をやってくれる人を雇う
- 急いで解決しようとするのではなく、ただ彼女の話を聞く
- 何も言わずに、やさしく手を貸す
- 手助けはいらないと言われたら、素直に引き下がる
- 頼まれなくても、買い物、かたづけ、洗濯、そうじをする
- 彼女が何かを訴えるときには、ちゃんとした理由があることを理解してあげる

＜ママがいやがること＞

- 彼女の感情的、肉体的な問題に良い、悪いの「決着」をつけようとする（流れにさからわないこと）
- 背中をたたいて、犬に言うように「よくやった」と言う
- 彼女のすることを見て、いちいち批判する

こともあります。

三十代のマイケルとドゥニースは、結婚して四年になるカップルです。マイケルは大企業の部長クラスで、テニスを週二回、週末にはサッカーをするスポーツマンです。一方、ドゥニースはスタジオの管理をしていて、朝八時から夜九時まで働くことも多く、週四回のエクササイズも欠かしません。当然、食事はほとんど外食でした。

はじめて二人に会ったのは、ドゥニースが妊娠九カ月のときです。一週間のスケジュールを聞いてから、わたしは言いました。

「一つだけはっきりさせておきましょう。すべてとは言わないけれど、折り合いをつけることがいくつかありますね。赤ちゃんが生まれてからも、思いどおりの生活を実現したかったら、計画を立てておきましょう」

感心なことに二人はすぐに、必要なこと、したいことをリストアップしました。育児に慣れるまでの最初の数カ月のあいだ、何をあきらめられるでしょうか。感情の安定に欠かせないものは何でしょうか。ドゥニースは一カ月分しか休みをとりませんでしたが、ともかく仕事を減らすことにしました。マイケルは会社から育児のための時間をもらうことを約束しました。仕事は、だれもが思うように減らせるものではありません。でもドゥニースは、赤ちゃんのために、自分の生活をどれほどさかなければ

アドバイス10

（訳注・日本では男女の育児休業が法律で認められています。でも、まだまだ男性がとるのは現実的にはむずかしいでしょうね）

こうした口実は少なからずほんとうですが、セックスを嫌う女性は、これで身を守るのです。

わたしの育児教室や、またわたしが家庭を訪問したとき、困り果てたパパたちはわたしに助けを求めてきます。

「トレイシー、どうしたらいい？　ぼくたちはもう性生活を取りもどせないんじゃないだろうか」

「きみから言ってくれないか」

と頼んでくる人さえあります。わたしは、産後、はじめて産婦人科の検診を受けるまでの六週間は、

「彼女は拒否してあたりまえではないですか」

と忠告します。会陰切開や帝王切開の回復には、ふつうは、そのくらいかかるからです。それに、だれでも六週間あれば完全に回復するというものではないし、感情面で準備ができているともかぎりません。

お産のあとのセックスは実際に出産前とは違います。そのことは、わたしたち専門家がちゃんと説明する必要があります。

産後すぐにセックスを求める男性は、お産でどれほど女性のからだが変化したかに

いけないかを知って、もう一カ月休むことにしました。

夫婦にとって大切なセックスの問題

「パパの言い分、ママの言い分」について、セックスの面ではどうか、考えてみましょう。セックスは、どのパパにとってもまっさきに気になることであり、反対にママの意識のなかではいちばん最後の関心事です。実際、ママが産婦人科から帰宅してきたとき、最初にパパがする質問は、「先生はセックスしてもいいって言ったかい?」です。

ところがこの言葉は、彼女の心を深くきずつけてしまいます。彼女の気持ちをたずね、花束をささげて求愛するのではなく、まるで彼女がそれによってなびくかのように、自分たちのセックスライフについて、第三者の意見を求めたからです。その質問をされる前から気がすすまない場合は、妻はなおさら決心を堅くします。

そこで妻は、「いいえ、まだよ」と言います。もちろん正しくは「まだ」と言っているのは彼女自身なのです。わざと夫婦のベッドに赤ちゃんを寝かせて、それを口実にする人もいるし、「ひどく疲れてるの」とか、「まだ痛むの」や、「そういう目で見られるなんて耐えられないわ」などと言う人もいます。

COLUMN

夫婦のきずなとは

セックスは男女にとって大切なものですが、深いきずなはセックスだけで得られるものはありません。まだそういう気分になれないなら、ほかの方法を探せばいいのです。たとえばコンサートにいっしょに行き、手をつなぎながら素敵な音楽を共感しあう。あるいはじっくり時間をかけてキスだけ楽しむというのは、どうでしょう。わたしはいつも男性に辛抱するようにと説得しています。女性には時間が必要なのです。

実際にわたしは男性に、赤ちゃんを身ごもってそれを体内から押し出すことが、どんなものか想像してみることをすすめます。つまり、そんなことをしたあと、彼ら自身、すぐにセックスをする気分になるかどうかということなのです。

いずれにせよ、セックスは性交そのものよりも、男女間の心の求め合い、ちょっとしたスキンシップをまず大切にすべきなのではないでしょうか。

気づいていません。乳房は痛いし、膣は広がり、陰唇は伸びて、ホルモンの働きが低下するため、潤いもなくなります。母乳を飲ませることによって、ますます事情は複雑になります。以前は乳首の刺激を好んだのに、痛かったり、不快に感じたりします。乳首は赤ちゃんのものになったからです。こんなにからだが変化しているのに、セックスの快感はもとのまま、というわけにはいきません。

妻自身のセックスに対する不安も大きな要素です。「伸びきってしまって」もう快感を自分が感じたり、パートナーに与えたりできないのではないか、と心配する女性もいます。また、セックスのことをほのめかしただけでも緊張してしまう人もいます。オーガスムを感じると同時に、母乳がほとばしりでもすると、女性は恥ずかしく思い、パートナーがいやにならないかと心配になったりします。

たしかに、そういう男性もいます。母乳を浴びせられては気分がさめてしまう人もいるでしょう。夫のタイプにもよりますが、男性は、母親としての妻をすんなりとは受け入れられないかもしれないし、母としてのからだに触れることに、抵抗を感じるかもしれません。

実際に、お産に立ち会ったり、妻がはじめて母乳を飲ませる様子を見て、しらけてしまったと打ち明けるご主人もいます。

ポイント 産後のセックスに対する妻と夫の違い

＜妻の感じ方＞

●うんざり　日課がもう一つ増えた感じ
●過労気味　みんなわたしのエネルギーを奪っているみたい
●罪悪感　自分の子どもや夫に不自由な思いをさせている
●ためらい　赤ちゃんが隣りにいると、やましいことでもしているみたい
●無関心　全然興味がわかない
●自意識　太ったし、胸が大きくなって自分でも変な感じがしている
●警戒心　彼がわたしの頬にキスして、「愛してるよ」と言ったり、腕を腰にまわしてきたりするのは、セックスを期待しているから

＜夫の感じ方＞

●欲求不満　いつまで待たせるの？
●拒否　なぜぼくがいやなの？
●嫉妬　ぼくより赤ちゃんのほうが大切なんだ
●迷い　セックスを求めても大丈夫だろうか？
●疑い　先生がオーケーしたら、と言っていたのに、もうそれから何週間もたつじゃないか

では、どうすれば夫婦にとっていちばんいいのでしょうか。簡単な解決方法はありませんが、お二人の気持ちが軽くなる方法をお教えしましょう。

●何でも話すこと

いろいろな感情を心のなかに溜め込まず、率直に打ち明けましょう（どう言ったらいいのかわからないときは、一〇五頁の「産後のセックスに対する妻と夫の違い」を参照してください。あなたにもあてはまるかもしれません）。

たとえば、アイリーンは、ある日、涙ながらに車から電話をかけてきました。

「産後六週間の検診が終わったところなんです。お医者さまはセックスをしてもいいとおっしゃいました。ギルはずっとお医者さまの許可を待っていました。がっかりさせるわけにはいかないんです。ずいぶん赤ちゃんのめんどうを見てくれましたから。今度は彼の要望も聞かなくてはいけないですよね。いったい何て言ったらいいんでしょう?」

「ほんとうのことを言えばいいわ」

わたしは言いました。それまでに、アイリーンが難産で、会陰切開も大きかったと聞いていました。

「それで、あなたはどう思っているの?」

ポイント 効果的な産褥体操

産後6週間は運動を避けるようにといいましたが、3週間たてばできるものがあります。それが産褥体操です。ぎゅっとお尻を締めて、そのまま、ワン、ツー、スリー！　とこんな感じです。

ケーゲル体操と呼ばれる、骨盤を動かす床運動は、膣内層に繊維細胞を確認した婦人科医ケーゲルが考案したもので、尿道、ぼうこう、子宮、直腸を支える筋肉をきたえ、膣を正常にもどす効果があります。

あおむけになって、足を揃えてゆっくりと始めましょう。ちょうど排尿を途中で止める要領で、膣の筋肉を締めたりゆるめたりします。まるでそんなところに筋肉などないような感じがして、はじめはなかなかうまくいきません。少し痛みを感じることもあります。その筋肉だけを動かせるようになったら、ひざを少し開いてやってみましょう。1日3回行なうとよいでしょう。

「痛いのではないかととても不安なんです。それに正直言うと、とくにその部分には、触れられると思っただけで耐えられないんです」

アイリーンは、わたしからそんなふうに感じる女性はたくさんいると聞いて、安心したようです。

「あなたの不安やほんとうの気持ちを彼に話すのよ。わたしはセックスの治療専門家ではないけれど、セックスを義務だと感じてしまうのはよくないわ」

わたしの父親学級でも、セックスはいつもみんなの話題でした。教室でははじめにご主人たちに、自分の欲望には正直であるべきだけれど、まず女性の立場を理解しなければいけない、と説明しています。

女性のからだが回復することと、感情のうえでも準備が整うこととはまったく別だとも言ってあります。

幸いギルも教室に参加していたので、その後アイリーンと話し合い、気持ちを理解し、何より妻を大切にしなくてはいけないということをよく理解してもらいました。それは目的を達成するためではなく、どれほど彼女に感謝し、愛し、いっしょにいたいと思っているかを伝えるためでした。これこそほんとうの思いやりであり、むしろそんなふうにされると、女性はセックスを快く受け入れられるようになるものです。

アドバイス11

セックスレス夫婦になってしまうきっかけの一つが妻の妊娠、出産にあると言われています。そうならないためにも、お互い正直に話し合うことも大切です。

無理強いに媚薬の効果はない

二人にとって何が大切かを話し合い、セックスが大事だと考えが一致したら、そのための準備を二人ですすめましょう。週に一度、夜のデートを計画し、ベビーシッターを雇って外出しましょう。わたしはいつも、わたしの父親学級の男性に、女性のロマンチックな気持ちは、セックスとはむしろ関係がないということを、思い出してもらっています。

「男性はセックスを求めるのに対して、女性が求めるのは会話や、キャンドルの明かりや、いたわりの気持ちなのです。頼んでもいないのにあなたがお皿を洗ってくれたら、奥さんはきっとセックスしたい気持ちになりますよ！」

そして、ときには奥さんにお花をプレゼントしましょう。奥さんの感情を大切にしましょう。もし、奥さんのからだと心の準備ができていないなら、できるまで待ってあげましょう。無理強いに、媚薬の効果はありません。

自分の夢をあきらめなければいけないの？

バリバリこなしてきた仕事、気楽なデスクワーク、ボランティア、大好きな趣味など、お産のために中断したものが何であれ、遅かれ早かれ、いずれ、「わたし自身の

アドバイス13

たとえば、ママが喜ぶ愛情表現とは、

- いっしょに過ごす時間をつくる。散歩、デート、外にお茶を飲みに行く。
- しばらくは無理でも、二人だけの旅行の計画を立てる。
- 思いがけないプレゼントをする。
- とても愛し、感謝していることを伝えるラブレターをこっそりと隠しておく。
- いつもお互いを思いやり、尊敬する気持ちを忘れないこと。

●赤ちゃんができる前のセックスライフを振り返る

このことを痛感したのは、わたしが最初の二週間お世話をしたミッジとキース夫妻と、もうすぐ二カ月になる二人の女の赤ちゃん、パミラのところに立ち寄ったときのことです。妻のミッジがキッチンでお茶を用意するあいだ、キースはわたしをわきのほうに引っ張っていくと、

「トレイシー、ぼくはパムが生まれてこのかた、セックスをしていなくてね。そろそろ限界なんだ」

と打ち明けました。

「赤ちゃんが生まれる前はどうだったの？」

「それほど多くはなかったけど」

「お産の前からあまり満足できるものでなかったのなら、産後によくなると期待しないほうがいいわ」

産後のセックスライフについては現実的な考え方が必要です。たいていは産後、セックスの回数が増えるという例は少ないと思います。またセックスが週に一度とか、月に一度だったカップルより、週二回だったのにぷっつり途絶えたカップルのほうが、産後のセックスの問題が深刻になるようです。

アドバイス12

夫婦でデートに出かけたときは、赤ちゃんのことを話すのはやめましょう。あなた方の今いちばん大切な赤ちゃんを家に残してきたわけですが、それでいいのです。パパと二人きりの時間を楽しみ、気持ちのうえでも赤ちゃんを家に残してくることが大切です。

んかわいい時期を見逃してしまうってね」

外で働いている女性は、いろいろな事情を抱えています。赤ちゃんを愛する気持ちがいちばんですが、金銭的な問題や、満足感、自尊心の問題もあります。

ママのなかには、収入になってもならなくてもいいから、何か自分自身の生きがいがなければやりきれないという人もいます。わたしはそんなママたちに、まずは赤ちゃんに愛情を注ぎ、かわいがるようにとアドバイスします。

だからといって、自分自身の夢を追ってはいけないということではありません。仕事をもったからといって女性が悪いママになるということではありません。むしろ、「これでいいの。これがわたしの生き方よ」と自信をもって言えるようになります。

もちろん、生活していくために働かなければならない女性もいます。また自己実現のために働く人もいます。収入のあるなしに関係なく、重要なのはこうした女性が、自分自身を磨くためにさまざまな努力をしているということです。それをいちいち弁解する必要はありません。

家庭を守る女性たちはどうでしょう。以前わたしは母にこうたずねました。

「何かしたいと思ったことはないの?」

母はけげんそうな顔をして、

生活はどうなるの?」という疑問が女性に生まれるときがやってきます。もちろん、いつ仕事に復帰するのか、いつやりかけたことを再開するのか、妊娠中にちゃんと計画を立てている女性もいるし、なりゆきまかせの人もいます。でも、ぶつかる問題は同じです。一つは「うしろめたい気分だわ」という罪悪感の問題。もう一つは、「赤ちゃんの世話はだれがするのかしら?」ということです。

わたしの考えでは、最初の問題のほうが簡単なので、まずこちらからお話ししましょう。

ママになるとつきまとうのが、この罪悪感です。わたしの祖父は、「人生はリハーサルではないんだよ」とよく言っていました。つまり、人生は一度きりなわけで、罪悪感はこの世での貴重な時間の無駄づかいということなのです。ものごとは、すべてが思いどおりにはいかないものなのです。

わたしの育児学級にきているママで、仕事をしていない女性のなかには、「ただの女性」とか「ただの主婦」だから自分は無能だと感じている人がいます。一方、仕事をもつ女性は、それが輝かしい仕事でも、生活のためのつまらない仕事でも、理由は違いますが、自分に満足していない点では同じです。

「母は、私が仕事に出るなんてひどいことだと思っているんです。赤ちゃんのいちば

アドバイス14

もし、罪悪感を感じたら、自分に言い聞かせましょう。「自分の時間をもつことは、赤ちゃんを傷つけることにはならない」と。

考えてみてください。あなたが赤ちゃんにしてあげられることには限りがあり、その喜びについて満足できることにも限りがあります。罪悪感などもたないで、自分のエネルギーを、それぞれの状況を改善する方法を見つけることに使うようにしましょう。一日に一二時間働く必要があると思ったら、家にいるときの時間を有効に使う方法を工夫しましょう。

サポートグループをつくりましょう

もう一つの大きな問題、だれが赤ちゃんの世話をするのかについては、お金を払う方法と払わない方法があります。それぞれについて考えてみましょう。

イギリスには、産後四〇日はからだを休めるという習慣があり、サラが生まれたあと六週間、わたしはほとんど赤ちゃんの世話だけをしていればよかったのです。おばあちゃまと母、親戚の女性たち、近所の人たちがやってきて家事をしてくれ、食事の用意もしてくれました。

ですから赤ちゃんの世話をするという自分の役目を果たすのに、ストレスを感じたことはありませんでした。妹のソフィーが生まれると、このサポートグループが、三歳のサラをいつも取り囲み、世話をしてくれたので、わたしには生まれたばかりのソ

アドバイス16
（訳注・日本では昔から産後の肥立ちを心配し、二一日間は床をしきっぱなしにして寝ていなさいと言われています）

「何ですって？　わたしは家庭の管理をしているのよ。何かするってどういう意味なの？」

と逆に聞き返されました。忘れられないひとことです。

現実には、とても積極的に育児に参加してくれるパパがいる一方、負担の大部分はママの肩にかかっていることが多いのです。

パートナーの助けを得られないシングルマザーの場合はなおさらです。せめて電話で友達と話せたら、ママ以外の自分でいられたらと願うのは、何もおかしいことではありません。

でもあちこちから母とはこうあるべきとアドバイスされ、育児の責任に圧倒され、自分を見失ってしまうと、簡単に罪悪感というわなにはまってしまいます。その結果、神経の張りつめたママが、一〇〇パーセント育児にどっぷりつかるか、一〇〇パーセント自分の思いどおりにするかの両極端のあいだで悩む声を多く耳にします。

「赤ちゃんは愛しているわ。最高のママになりたいの。でも、そのために自分の生活をあきらめなければいけないの？」

そんなことはありません。あなた自身の心を豊かにする時間をとらないと、赤ちゃんがすべての生活になってしまいます。

アドバイス15

たとえば、赤ちゃんといるときは、なるべく電話に出ないことにしましょう。受話器をはずすか、留守番電話に任せます。週末は仕事を休みましょう。家では、仕事のことは考えないようにしましょう。あなたがほかのことを考えていると、赤ちゃんはそのことにちゃんと気がつきます。

せん。それでも運がよければ、たまには家族や姉妹が来てくれて、友人も温かい食べ物をもって訪ねて来てくれます。ママが地域のグループなどに入っていれば、メンバーが来てくれます。

いずれにしても、あなたを元気づけ、肩の力を抜くようにと言ってくれるサポートグループを、たとえ一人でも、つくっておく努力が必要です。

親戚の人たちとの関係をよく考えてみましょう。あなたの母親とはよく連絡を取り合っていますか？　それなら、あなたのことをこれほどわかってくれる人はいません。生まれてくる孫を愛し、心から赤ちゃんの安全を願ってくれます。経験も豊富です。協力的なおばあちゃんとおじいちゃんがいるお宅にうかがうと、ほんとうにスムーズにことが運びます。わたしは、掃除機をかけることから封筒に切手を貼ることまで、さまざまな仕事をみんなに割り当てることができるのです。

あなたとあなたの母親がなごやかな家族関係になかったら、このほのぼのとした光景も、一変してしまいます。おばあちゃんは、若い世代のすることに介入したり、批判的だったりしかねません。母乳を飲ませることに関しては、とくにそうです。彼女は微妙な言い方で「どうしていつまでも赤ちゃんを抱いているの？」とか「わたしはそんなやり方はしなかったけど」などと批判します。

フィーを理解する余裕もありました。

これは出産を「地域全体のできごと」と考えるイギリスでは、ごくあたりまえのことです。おばあちゃんや親戚のおばさんから、お隣りの奥さんまでみんながやってきます。イギリスでは、家庭医療の援助方法として、専門家の手助けを組み込んだ医療制度のサポートも受けることができますが、新米ママのいちばんの頼りは、なんといってもこうした親戚や友人たちの、女性のネットワークです。彼女たちは、育児のコツを教えてくれます。これほど、ママのサポートにふさわしい人たちがいるでしょうか。同じ経験をしてきたのですから。

サポートグループは、多くの国に見られます。母親になっていく過程で、弱い立場の女性を大切にするだけでなく、妊娠、出産のあいだ女性を手助けするしきたりが多く見られます。新米ママはからだも心も守られ、食事やそのほかの世話を受け、日常の家事から解放されて、自由に思う存分赤ちゃんの世話を楽しむことができます。アラブの国々のように、夫のお母さんが、ママの食事やそのほかの世話をすることになっているところもあります。

残念ながらアメリカでは、こうした習慣がある地域はそう多くありません。近所の人たちの手助けはめったになく、親戚ははるかかなたということもめずらしくありま

アドバイス17

（訳注・ひと昔前までは、日本では、家族も大家族で、また地域にも育児を助けてくれる女性たちがいたものでが、都市化、核家族化がすすむ今日、育児環境は孤立化しています）

あなたの考えに合ったベビーシッターを探しましょう

ベビーシッター探しには、少なくとも一カ月、理想としては二カ月をみてください。たとえば、赤ちゃんが生後六週間とか八週間で仕事に復帰しようと思うなら、妊娠中から探しはじめなくてはいけないということになります。

自分に合うシッターさんを見つけるのは案外たいへんです。でも世話をしてもらう赤ちゃんは、あなたのいちばん大切な、かけがえのないものです。赤ちゃんの世話をしてくれる人を雇うことは、何より優先されるべきです。洞察力とエネルギーのすべてを投入してください。検討の必要がある項目をあげてみましょう。

●何が必要かを把握する

まずするべきことは、自分が何をしてもらいたいかを明確にすることです。定期的にきてもらうのですか、必要なときだけきてもらうのですか。家事もやってもらいますか。その場合どこまでやってもらいますか。など、ベビーシッターにしてもらいたい仕事内容を一覧にして書き出してみましょう。自分の希望がはっきりするし、ベビーシッターになる人がきてくれたとき、赤ちゃんや家族に対してしてもらう仕事以外に、給料、休日、制約事項、休暇、ボーナス、

アドバイス19

（訳注・日本でも働く女性の増加にともない、専門のベビーシッター派遣会社が増えてきました。また、各自治体でも、「ファミリーサポート支援」といって、地域の育児経験者を民間の約半額近い料金で派遣してくれるシステムがあります）

こんなことなら、手助けを頼んでも意味がありません。かえってストレスが溜まってしまいます。そんなときは、あてにしすぎないほうがいいでしょう。

私は新米ママから、あまり仲の良くない人から受けたおせっかいなアドバイスに、どんな受け答えをしたらいいのかたずねられるときがあります。そのときは、客観的なものの見方をするようにと忠告します。ママは自分の足元がまだしっかりしていない、不安定なときです。だれかが自分のやり方と違う方法をすすめたとき、それが善意からのアドバイスでも、批判されたように感じてしまうかもしれません。

ですから、すぐに批判されていると決めつけないで、どんな気持ちから出た言葉かよく考えましょう。ひょっとするとその人は心から手を貸そうとしていて、なるほどと思われることを言っているのかもしれません。おせっかいなアドバイスには、「まあ、なるほどね。ほんとうに効果があったみたいね」と答えておきましょう。たとえ心のなかでは、「わたしはわたしのやり方をするわ」と思っていたとしても……。

育児は議論の対象にするものではないということを忘れないでください。あなたは、文句を言ったり、逆に自分を弁護する必要はないのです。結局、あなたが自分の子どもをどう育てるかは、わたしがわたしの子どもを育てた方法とはまったく違ったものになるでしょう。だからこそどの家族にも個性が生まれるのです。

アドバイス18

友人の意見はもちろん、あなたの母親、姉や妹、叔母さん、おばあちゃん、小児科の先生などあらゆる人たちのアドバイスに耳を傾けましょう。まずすべてを受け入れてから、どのアドバイスがあなたに合っているかを決めましょう。

ポイント ベビーシッターを選ぶときの注意点

①最近何度も勤めを変えている

もしかすると、短期の仕事しかしていないのかもしれませんが、雇い主とうまくやっていけない人なのかもしれません。これに対し、3年間に1つか2つの長期の仕事をしていたら、能力と意欲を評価してよいでしょう。

②最近どこにも勤務していない

病気だったのかもしれませんが、雇わないほうが無難でしょう。

③ほかのママの悪口を言う

わたしが面接したある人は、前の雇い主の帰りが毎晩遅く、どれほど悪いママかを延々と話しました。なぜそのことを当人と直接話し合わなかったのか理解できません。

④自分にも小さい子どもがいる

子どもの細菌を持ち込まれる恐れがあるし、自分の緊急事態のために仕事は二の次になるかもしれません。

⑤直感的に印象がよくない

自分の勘を信じましょう。良い印象をもてない人は雇ってはいけません。

超過勤務などについても話すことができます。表にしてチェックすることで、実際に探しはじめないうちから、面接の準備が整います。

●あっせん機関が役に立つとはかぎらない

まず、良いあっせん機関を見つけるいちばんいい方法は評判を聞くことです。何人かの友人に経験を聞いてみましょう。経験のある人が知り合いにいなければ、育児雑誌や、イエローページなどで調べます。年間どのくらいあっせんしているかを聞き、手数料と、それに何が含まれるかも聞いておきます。とくに人物調査をどの程度までしてくれるのか、ちゃんと仕事をしてくれないときは保証があるかどうかも、確認しておきましょう（アメリカではあっせん機関に、ふつう手数料としてベビーシッターの年収の二五パーセントを請求されます。また大きいあっせん会社には常時一〇〇〇～一五〇〇人のベビーシッターが登録されています）。

●面接で注意すること

そのベビーシッターが仕事に何を求めているかを聞きます。仕事内容の一覧にぴったりですか。合わないところがあれば、違いについて話し合います。以前していた仕事とやめた理由についても話してもらいましょう。

愛情、しつけに対してどんな考えをもっているでしょう。きちんと責任をもって赤

育児記録帳

ベビーシッターに、留守中あったことについて簡単な日常生活の記録をつけてもらいましょう。下にその一例をあげておきます。あなたの生活に合わせたものにしてください。パソコンに入力すれば、赤ちゃんが成長するにつれて内容を変えることができるでしょう。細かいことまでわかり、しかもベビーシッターがあまり時間を取らなくてもすむように、簡単なものにしましょう。

○ 月 ○ 日

食事（授乳）				活　動			できごと	
はじめて食べさせたもの	授乳時間	赤ちゃんの反応	気がついたこと	屋内	屋内	おでかけ	新しくできたこと	異常なできごと
		ガス				医者	笑った	事故
		しゃっくり				幼児クラス	首がすわった	かんしゃく
		嘔吐				プール	寝返りをうった	その他
		下痢						

ちゃんを預けられる人かを見極めるようにします。手助けがほしかったのに、自分勝手にふるまわれては困ります。赤ちゃんの世話以外にも、よい人間関係ができる性格のもち主ですか？　健康状態も忘れずに聞いてみましょう。

●あなたと相性が合うこと

相性が合うというのは、大切なことです。友達が気に入っていたベビーシッターでもあなたにはピンとこないと思うこともあります。ですから、自分には頭の中に特定のイメージがあるのかしら、と問いかけてください。年齢も、若くて動きの軽い人がいいでしょうか、それほど若くない、落ち着いた人がいいでしょうか。でも、あなたの望むような完璧な人は一人もいないということを忘れないでください。たとえば相性が合うからといって、授乳やしつけに対する考え方、愛情表現などが、あなたと同じとはかぎりません。

●ベビーシッターの自宅を訪ねる

候補をしぼったら、相手の家で会ってみましょう。できればその方のお子さんにも会うといいでしょう。とくにお子さんが大きい場合は、あなたの赤ちゃんとどんな接し方をするかがわかるとはかぎりませんが、人間としての温かみ、日常の生活や気配りの様子を知ることはできます。

あなた自身の感情的な反応をチェックする

他人に赤ちゃんの世話を任せることへの不安は、ベビーシッターに対する態度に影響を与えます。嫉妬はごくふつうの、よく見られる反応です。わたしの母がサラの世話をしてくれたときでさえ、わたしは二人の関係を少しばかりうらやましく思ったものです。

「ほんとうによくやってくれて、信頼できる人が見つかったのはとてもうれしいけれど、赤ちゃんがはじめてにっこり笑ったり、歩いたりするのをその人が見ることになると思うと寂しいの」

などとたくさんのママが言うのを聞きました。

そうした気持ちについて、パートナーや親しい友達と話し合うことをおすすめします。そう感じるのは何も恥ずかしいことではありません。ほとんどのママがそんな気持ちを経験してきました。

赤ちゃんのママはあなたであり、ママに代わりはいないということを忘れないでください。

●あなた自身の責任を自覚する

ベビーシッターに世話を頼むことはある意味で共同作業です。でも余分な仕事を要求してはいけません。家事をしてもらうために雇ったのでないなら、指定された仕事をしているかぎり、家事をしてもらおうと期待しないことです。使用説明書、小銭、日常使う電話番号、緊急時の電話番号など、仕事に必要なものは何でも揃えてあげましょう。

●仕事ぶりをきちんと把握しておくこと

人とのよい関係を維持する最良の方法は、隠しごとのないコミュニケーションです。これは、ベビーシッターとの関係にも欠かせません。留守中何があったかがわかるように、毎日「育児記録」をつけてもらいます（一一一頁参照）。

夜になって赤ちゃんの様子がいつもと違ったり、体調を崩したとき、原因を見つけやすくなります。何か提案したり、やり方を変えてもらうときは、遠慮なくはっきりと伝えましょう。できるだけ二人きりのときを選び、思いやりのある言い方をしてください。同じことを伝えるのに「わたしが言ったやり方とちがうでしょう」と言うよりも、「赤ちゃんのおむつはこんなふうに替えてもらいたいの」と、やんわりと伝えるようにしましょう。

第3章

早産から高齢出産まで

予想外のトラブルとハイリスク出産の解決法

大きな危機と悲しみは教えてくれる。
人間は自分の想像以上に強く生きていく精神力をもってい
るものなのだと。

——ウィリアム・ジェイムズ

も少なくありません。さまざまなリスクがともなうため、妊娠中はベッドで安静にしていなければいけない場合もあります。

あなたが三五歳以上なら、若い妊婦さんよりも注意が必要でしょう。排卵誘発剤を使っていた場合はなおさらです。妊娠前から糖尿病などにかかっている人もハイリスク出産になります。

また、いざ出産というときになってから問題が起きることもあります。赤ちゃんが予定よりも早く生まれてしまうこともありますし、出産の状況によっては、赤ちゃんだけ病院に残らなければならないこともあります。とくにつらいのは、生まれたばかりの赤ちゃんをすぐに抱くことができないときでしょう。

カイラは娘サーシャが三週間も早く生まれてしまったために、一人で退院しなければなりませんでした。とても小さく、いまにもこわれてしまいそうなサーシャは、肺水腫のために生まれてからの六日間を、NICU（新生児集中治療室）で過ごしたのです。スポーツ選手でがんばりやのカイラはこう語ります。

「まるで試合のために準備万端整えたところで、いきなり、もういいよ、試合は延期されたから、と言われたような気分でした」

たしかに養子の問題をはじめ、不妊や多胎妊娠などさまざまな出産にまつわるトラ

アドバイス1

ハイリスク出産には次のようなケースがあります。

・多胎妊娠
・（三五歳以上の）高齢出産
・心臓病、慢性腎炎、糖尿病、肝臓病などの持病のある人
・妊娠中毒症など

いずれの場合も、通常の妊娠・出産よりもケアが必要となります。

（訳注・日本でもハイリスク出産のための専門外来を設けている病院があります）

妊娠・出産は思いどおりにいくとはかぎらない

妊娠・出産なんてふつうのこと、家族計画を立てるとき、だれもがこう思いたがります。

「すぐに赤ちゃんができて、順調なマタニティライフを送って、安産で元気な赤ちゃんを産めるはずだわ」

でも必ずしも、だれもが思いどおりにことが運ぶとはかぎりません。

たとえば、子どもができないために、養子をもらうか、生殖補助技術（ＡＲＴ）に頼らなければならないこともあります。生殖補助技術とは、妊娠できるよう手助けする、あるいは妊娠せずに子どもを得るためのさまざまな手段をいいます。もっとも一般的なのは、国内や海外から養子をもらう方法です。

また、別の女性にあなたの子どもを産んでもらう代理出産という方法もあります。ちなみにわたしはアメリカで仕事を始めてから今までのあいだに、代理母の力を借りた八組のパパやママと知り合う機会がありました。

妊娠すると、予想もしなかった困難にぶつかることもあります。たとえば、双子や三つ子の妊娠がそうです。これはもちろん幸せなことではあるのですが、同時に不安

[illegible]

もいつかは終わりがくるのだと信じましょう。

●赤ちゃんを失うかもしれないという不安

妊娠するまでは、自分も七年もかかったり、妊娠中や出産時のトラブルを経験したりすると、もしかしたら不安な気持ちを抱いています。そのうえ、赤ちゃんを家に迎えるのですから、さらに不安が大きくなってしまうのです。

養子をもらった場合でも、何でもないささいな出来事を、たいへん不幸な出来事のように受け取ってしまいがちです。離れたところから赤ちゃんの様子を察知できるベビーモニターの音にしょっちゅう気をとられ、赤ちゃんが声を立てたり泣いたりするたびに、飛び上がってしまうママも多いでしょう。赤ちゃんに何か間違ったことをし

ブルを取りあげた本は山のようにあります。でも、どんな方法で生まれた赤ちゃんであろうと、どんな出産トラブルが起きようと、この章で紹介している考え方がきっと役に立つはずです。参考にしてみてください。

妊娠・出産のさまざまなトラブル

特別な事情や予想もしなかったトラブルには、お互いに共通するものがあります。でも、あなたの受け止め方しだいでは、これから下す決断や事情が変わってきますし、赤ちゃんに対する気持ちや、規則正しい生活をつくりあげる能力にも影響が出てきます。どのような状況にあろうと、どのようなトラブルに見舞われようと、心に浮かぶ感情はだれしも同じです。事前に覚悟ができてさえいれば、落とし穴に落ちずにすむのです。

●出産時の困難を乗り越える心がまえ

とくに妊娠中にトラブルがあったり、ハイリスク出産を経験したママは、赤ちゃんを家に迎えるまでに疲れ果ててしまいます。赤ちゃんが双子や三つ子ならなおさらです。また、難産だったり、出血がひどかったりなど、出産時に予想もしなかったトラブルに見舞われた場合、その後遺症に数日あるいは数週間くらい悩まされます。

んなときポールは、ハニー、君はまたあのなつかしのFMステーションになっちゃってるよって言ってくれるんです。これは『気まぐれママ』という番組をもじった冗談なんですよ。たいていここでわたしは、われに返って冷静になれました」

サーシャが二カ月になるころには、カイラの不安はなくなりママらしくふるまうことができるようになりました。不安でいっぱいのママたちも、たいてい三カ月くらいでこういうふうに落ち着いてくるものです。

トラブルを抱えたママたちの育児

自分の赤ちゃんをその腕に抱くまでの苦労は、たいへんなものだったはずです。妊娠するまで何年もかかった人、気が遠くなるような長期間にわたる養子縁組の手続きに耐えてきた人、流産を経験した人もいることでしょう。やっとの思いでママになれたときの喜びもひとしおでしょう。不妊治療のすえ、双子や三つ子の赤ちゃんに恵まれたのはいいけれど、もしかしたらわたしは、身のほど知らずなことをやろうとしているのではないかしらと、心配になることもあるでしょう。

代理出産で赤ちゃんをもてたソフィアは、すべてがスムーズに運んだことをうれしく思っていました。代理母マグダを見つけ、フレッドの精子で妊娠させ、赤ちゃんが

アドバイス2
（訳注・日本では法的には代理出産は認められていません）

てしまうのではないかと思い込んでしまうママもいます。

カイラとポールは、「赤ちゃんを死なせてしまうのではないか」と、不安でたまらなかったそうです。

娘のサーシャは最初、なんの問題もありませんでした。でも生後二週間たったとき、おっぱいをいやがり、顔をそむけたことがありました。それまではおっぱいをたくさん飲んで、カイラの乳房をあっというまに空っぽにしてくれていたため、カイラはすぐさまサーシャの行動を「トラブル」として受けとめてしまったのです。

こうした不安は、自分を見つめ直すことで解決できます。あなたは神経がピリピリしすぎていて、正しい判断ができなくなっているのです。いきなり悲惨な結論を想像したりせず、もう一度現実を見つめてみましょう。小児科の先生やＮＩＣＵの看護婦さん、少し先輩のママたちに電話をしてみてはどうでしょうか。きっと何が「ふつう」なのかがわかってくるはずです。

ときにはユーモアも悪くありません。カイラはこう語ります。

「イライラしてポールに、そんなおむつの当て方じゃダメ！　と言ってしまったり、サーシャが別におなかをすかせているわけでも、泣いているわけでもないのに、今サーシャを見てやらないといけないのよ！　なんてわめきちらしたこともあります。そ

この不安が永遠に続くわけではないと自分に言い聞かせていれば、必ず乗り越えることができるはずです。その証拠にベッカが生後三カ月を迎えるころには、ソフィアも日を追うごとにママらしくなっていきました。

ここでは、どんなことにママたちが不安を感じてしまうのか、よくあるケースをご紹介します。

●自分の判断よりも他人の言うことが正しいように感じる

不妊治療に通っていたママは、たくさんの専門スタッフたちのアドバイスを求めることが多かったはずです。また未熟児のママたちは、NICUの看護婦さんたちを頼りにしてきたことでしょう。

そしていざ赤ちゃんを家に迎えると、あなたはほかのママたちと同じように、時計と体重計ばかりを気にするようになっていきます。毎回授乳時間を計り、「これだけの授乳時間で栄養が足りるかしら?」と悩み、赤ちゃんの体重を数十グラム単位で気にするようになります。やがて小児科の先生や看護婦さんの言うことばかり聞いていたために、だれにも頼れない今になって、途方に暮れてしまうのです。

わたしは、何も専門家の意見など必要ない、体重なんて適当に計っておけばいいと言っているわけではありません。生まれてすぐのころは、赤ちゃんが順調に育ってい

生まれるまでの九カ月間、ソフィアはマグダを援助しつづけたのです。でも、いざ生まれたばかりの赤ちゃんの世話をするという現実に直面したとき、ソフィアの気分は沈んでいました。医学的に見れば、ソフィアのホルモンは妊娠の影響を受けているわけではありません。それでもソフィアはこう言うのです。

「ベッカが生まれて、ほんとうに幸せでした。でもわたしはすっかり落ち込んで、自分が信じられなくなってしまったんです」

こうした不安は、ママになった人ならだれでも感じたことがあるはずなのですが、自分からすすんで話そうとする人はあまりいません。多くのママたちはそんな感情をもってしまう自分にとまどい、恥ずべきことだとさえ思っています。だからこそ、その話題にふれたがらないのです。これがごく自然な感情だということをわかっているママは、ほとんどいません。もちろん心の奥底では赤ちゃんが生まれないほうがよかったなんて本気で思っている人はいません。でもこの感情を克服することはとてもむずかしいのです。

この沈黙の壁によってママたちは孤立してしまいます。そして自分の抱いているネガティブな気持ちがいつまでも続くような気がして落ち込んでしまうのです。

もしあなたもソフィアと同じ悩みを抱えているなら、どうか元気を出してください。

んなのかを知りましょう。赤ちゃんを家に迎えてからも、注意深く時間をかけて赤ちゃんを観察してあげてください。

とくに双子や三つ子の赤ちゃんたちの場合は、ママとパパは、それぞれの赤ちゃんたちを見ているのではなく、二人または三人の「あいだ」を見ていることが多いという調査結果があります。かけがえのないわが子を人間としてとらえ、まっすぐに見てあげましょう。そうすれば、双子や三つ子の赤ちゃんの、それぞれはっきりとした個性や要求が見えてきます。

●体重が二五〇〇グラムになったら大丈夫

もちろん、未熟児や低体重児はふつうの赤ちゃんよりもたくさんおっぱいを飲み、長く眠らなければなりません。病気の赤ちゃんには早くよくなってもらうために薬を与えることもあります。

けれどもこうした赤ちゃんも、二五〇〇グラムまで育ったときが一つのポイントになるのです。つまりそれはEASY子育てを始める準備ができたというだけでなく、むしろ始めるべき時期が訪れたということです。

赤ちゃんを不安な気持ちで見つめるのはもうやめましょう。生まれてから数カ月たって、ほかの赤ちゃんたちと同じくらい成長したわが子に、あなたは気づいていない

るかどうかを確かめるのは大切なことです。でも赤ちゃんが元気になってからも病院のサポートに頼りがちになるのは感心しません。赤ちゃんの体重が増えはじめたら、一日一回の体重測定を週一回にしてみましょう。周りに助けを求めるのはとても大事なことですが、電話をかける前にひと呼吸おいて、何が問題なのか、どうすれば解決できるのかを自分の頭で考えてみてください。

●赤ちゃんを一人の人間として見ることができない

知らず知らずのうちに「特殊な赤ちゃんの親モード」から抜け出せなくなっているママもいます。不安と悩みに判断力を奪われてしまい、自分たちのつらさや赤ちゃんの早すぎる誕生、出産トラブルのことしか考えられなくなってしまうのです。とかくわが子をいつまでも「赤ちゃん」と呼んでいるママは、子どもを一人の人間として見ていないことが多いのです。

この世に生まれてくるときに多少のトラブルがあったとしても、赤ちゃんだって立派な人間なのです。けれども保育器の中で産着にくるまれ、からだじゅうに管をつけられた、体重わずか千数百グラムの赤ちゃんを目にすると、ついこのことを忘れがちになるでしょう。それでもママは赤ちゃんを一人の人間として受けとめ、会話を始めなくてはなりません。赤ちゃんに話しかけ、反応をよく見て、わが子がどんな赤ちゃ

アドバイス3
専門家の意見に頼りきるのではなく、あくまでも「確認」のために参考にする程度にしておきましょう。そうすれば自分の判断に自信がもてるようになります。

アメリカの養子縁組と代理出産

アメリカには「スペシャル・デリバリー」という言葉があります。「スペシャル・デリバリー」とはママとパパが病院や仲介業者、弁護士事務所、空港などで赤ちゃんを受け取るときに使われる言葉です。この瞬間を迎えるママとパパは、申請手続きや家庭訪問、出産予定のママとの面会などいくつもの苦難を乗り越えて、やっとここまでたどり着いたのです。最後の最後でうまくいかなかったり、キャンセルされるというつらい経験をしている人さえいます。

ふつう女性は妊娠中の九カ月間で、ママになる準備を整えることができます。途中でくよくよ悩むこともあるかもしれませんが、ママになるための心の準備をする時間はたっぷりあります。でも養子をもらった場合はそうはいきません。そのため、わが子をこの腕に抱くという経験にとまどうママも少なくありません。ある養子のママはこう言います。

「女の人たちが赤ちゃんを一人ずつ抱っこしてこちらへ歩いてくるのを見たとき思ったんです。ああ、どうしよう。あの赤ちゃんたちの一人がわたしの子どもになるんだわって」

アドバイス4

養子をもらう場合は、事前に出産予定のママ（アメリカでは代理母なども）に頼んで自分の声の入ったテープをかけてもらいましょう。そうすれば、赤ちゃんはおなかの中であなたの声を聞くことができます。

だけなのです。

これは養子をもらったママとパパも同じです。こうしたママやパパたちはいつまでも赤ちゃんを多くの変化にさらしたくないばかりに、規則正しい生活を送らせようとしないことがあります。代わりに赤ちゃんに服従する生活を送ろうとして、お決まりの混乱状態におちいってしまうのです。最初にお話ししたように、赤ちゃんはあくまでも赤ちゃんにすぎません。なのに、なぜ赤ちゃんに主導権を握らせてしまうのでしょうか。

よくある行き過ぎた過保護な親の場合、赤ちゃんはパパとママに真綿でくるむようにして育てられます。あるカップルがふざけてわが子をこう呼んでいたように、まさに「王様」状態になってしまうのです。

もちろん、わたしは赤ちゃんをかわいがるなと言っているのではありません。むしろその逆です。ただ、赤ちゃんが親を支配するような、ゆがんだバランス感覚には反対です。

こうした育児の落とし穴は、どの家庭にもあるものです。しかし、生まれてすぐに特殊な状況におかれた赤ちゃんを抱えるパパやママは、そうでない場合よりもつまずきやすいのです。

うデータがあるからです。

養子縁組では、養父母の選択肢は広くなり、国内外の仲介業者に相談することができます。どちらも費用がかかることに変わりありませんが、「あなた」の子どもを授かることができる代理出産にかかる費用は、養子縁組よりも高額になります。とくに、代理母を病院で受精させた場合の費用は高くつきます。

また、代理母が赤ちゃんを提供する理由もさまざまです。子どものできない夫婦に赤ちゃんをあげたいという気持ちから引き受ける代理母もいます。この場合は養父母と同等に、相手を選ぶ過程にも代理母が深くかかわりますし、姉妹や叔母などが代理出産を引き受けることさえあります。

養子縁組の場合、産みの母親が赤ちゃんを手放す理由は二つあります。まず年齢的な問題（若すぎる、年をとりすぎている）がある場合。そして経済的、精神的に赤ちゃんを育てられない場合です。この場合、産みの母親は、事前に養父母に会うことはできません。妊娠中も同じです。養父母がだれであるかすら知らないことも多いのです。

代理出産では、養父母が代理母の妊娠にかかわっていることが多いので、いつ自分たちの赤ちゃんを迎えることができるのかが正確にわかります。

養子を迎えるママとパパは、赤ちゃんといっしょに長時間移動することで、ストレスを感じます。そして、さらに赤ちゃんを家へ迎え入れるという、目がまわるような体験をしなければなりません。

代理出産によって双子のママになった不動産ブローカーのシャーロッテは、息子たちがやってきてからというもの、以前のようにバリバリ働くことができなくなってしまいました。赤ちゃんの世話は新米ママの両肩に重くのしかかり、精神的なダメージもかなり大きなものでした。

でも幸いなことに、こうしたママたちには妊娠や出産の後遺症がありません。ですから、少なくともふだんからやっているジョギングでストレスを解消するなど、今までどおりの生活を送ることができるのです。

養子縁組や代理出産は、だれかに産んでもらった赤ちゃんを法律上の養子にするという共通点があります。でも重要な違いがいくつかあります。

まず代理出産の法的手続きは、養子縁組の手続きよりも慎重に行なわなければなりません。

さらに代理出産の場合、「一回の出産にすべてを賭ける」ことになります。一人の代理母に頼っているというだけでなく、代理出産の約一〇%は、流産してしまうとい

受けなければなりません）でさらに待たされました。でも赤ちゃんの産みの母親とは一度も顔を合わせることはありませんでした。待たされているあいだ、タミーの心には、腕の中の小さくか弱い赤ちゃんへのいとおしさが、あふれんばかりにわいてきたのでした。

養子の赤ちゃんを迎えるとき

タミーのように養子を迎えるママは、とつぜん赤ちゃんを迎えることになったとき、あわてることのないよう心の準備が必要です。

養子の赤ちゃんを家へ連れて帰るときには、いくつか注意しなければならないことがあります。ここでは、はじめて出会う赤ちゃんをスムーズに受け入れるためのポイントについてお話しします。

◉積極的に赤ちゃんに話しかけましょう

新しく養子を迎えたママは、何をおいてもまず赤ちゃんとお話ししなければなりません。赤ちゃんがおなかの中であなたの声を聞いているのが理想ですが、現実的にはそれは無理なことです。

赤ちゃんをはじめて抱いたら、まず自己紹介をしてみましょう。赤ちゃんに、「マ

ソフィアは代理母のマグダと親しくなり、彼女の子どもたちとまで仲よくなり、ついには家族ぐるみのつきあいをするようにまでなりました。ソフィアは、マグダが出産するときに分娩室でいっしょに過ごしました。

「ベッカを最初に抱いたのはわたしでした。その晩、わたしはベッカをホテルに連れて帰り、いっしょに眠ったんです」

代理出産の準備がスムーズにいけば、現実に赤ちゃんを授かるという瞬間に立ち合うことができますし、次に何が起こるのか、少しは予測がつきます。でも、ふつうの養子縁組では、赤ちゃんがいつやってくるのかを正確に知ることはできません。

ある日曜日、わたしのところにタミーから電話がかかってきました。タミーは赤ちゃんを養子にもらうための申し込みをすませていたので、わたしのスケジュールを聞こうと電話をしてきたのです。タミーにもわたしにもあまりにもとつぜんの出来事が起こったのは、その四日後の木曜日のことです。

「トレイシー、明日赤ちゃんがくるらしいの」

とタミーが電話してきたのです。これではなんの準備もできないじゃありませんか。

タミーは病院から赤ちゃんを引き取るために、飛行機で一〇〇〇マイルも飛び、赤ちゃんになんの問題もないことを確認するための健康診断（養子の赤ちゃんはふつう

なってやっと少し落ち着きを取りもどしたのです。ハンターがご機嫌ななめだったのは、もちろん長時間飛行機で移動したこともありますが、何よりも自分を産んでくれたママの声を恋しがっていたからなのです。

●母乳をあげられないからといって自信をなくすことはありません

これは養子を迎えた多くのママたちがもっともつまずきやすいポイントです。母乳をあげるという経験をしてみたいというママもいますし、栄養面から赤ちゃんに母乳を与えてやりたいというママもいます。

自分のおっぱいはあげられないにしろ、代理母や産みの母親が最初の一カ月間、お乳を絞ることに協力してくれれば、赤ちゃんに母乳をあげることができます。冷凍した母乳が夜通しかけて大陸を横断し、赤ちゃんのもとへ運ばれていた例をわたしはたくさん知っています。

●数日間かけて赤ちゃんを観察しましょう

赤ちゃんをできるだけ早く規則正しい生活に慣れさせるのは大切なことですが、養子の場合は、まず赤ちゃんの様子を見るのに数日かけてください。もちろんこれは赤ちゃんをいつ迎えたかによって変わってきます。代理出産であれば、赤ちゃんが生まれた直後からいっしょにいられることもありますし、その場合は産みの母親と同じよ

マのところへきてくれてほんとうにうれしいわ」と語りかけてあげるのです。

外国から養子をもらった場合は、あなたの声に赤ちゃんが慣れるまで時間がかかるでしょう。会話やイントネーション、話し方のパターンなどは、外国からきた赤ちゃんにとっては聞き慣れないものだからです。

こうしたハンディを避けるためには、できるだけ赤ちゃんと同じ国籍をもつベビーシッターを見つけることをおすすめします。

●最初の数日はつらいものと覚悟しましょう

とくに養子になる赤ちゃんにとって、「新しいわが家」に帰るというのはつらいものです。それでなくても、産みの母親のおなかから出てきたばかりでストレスを感じているうえに、聞き慣れない声に絶えまなくさらされ、長時間の移動に耐えなくてはならないのです。養子にもらわれた赤ちゃんの多くが、家にたどりつくころには、ひどくご機嫌ななめになってしまっているのも無理はありません。

タミーの息子ハンターも例外ではありませんでした。ハンターの不安をしずめ、新しい環境に慣れてもらおうと、タミーは最初の一晩を小さなハンターといっしょに眠らずに過ごしました。休むことができたのは、ハンターがまどろんだすきに自分もうたた寝をするときくらいでした。タミーは絶え間なくハンターに話しかけ、二日目に

養子にもらわれた赤ちゃんがおかれていた環境はそれぞれ違います。わが子がそれまでどんな経験をしてきたのか、ママはよく考えてみなければなりません。赤ちゃんがひどく混乱しているようなら、ただ話しかけるだけでなく、スキンシップを続けることが大切です。しばらく抱っこしてあげるのも効果的でしょう。

最初の四日間は新生児用の抱っこ紐に赤ちゃんを入れ、あなたの心臓の近くで抱っこしてあげましょう。そうすれば生まれる前の環境とよく似た状態をつくり出すことができます。

もう少し大きい赤ちゃんの場合は、だれかほかの人が考えたスケジュールにすでに慣れてしまっているかもしれません。たとえばミルクを飲んだあとに必ず眠ってしまうというようなことが起こります。ゆっくりと新しいスケジュールに慣らしてやればよいのですが、ここでもやはり数日間の余裕をみてください。

まず赤ちゃんがどれだけミルクを飲んでいるかを観察します。養子にもらわれた赤ちゃんはほとんどの場合、哺乳瓶で粉ミルクを飲みます。粉ミルクは一時間に約三〇ミリリットルのペースで消化されるので、毎回の授乳量が十分かどうか、三時間のサイクルで観察すればわかります。哺乳瓶をもったまま眠ってしまう場合は、ママが起こしてあげましょう。

アドバイス5 抱っこ紐を使うのは、四日間ぐらいにしてください。赤ちゃんが落ち着いてあなたの声によく反応するようになってきたら、EASY子育てをはじめてください。そうしないと「いきあたりばったりの育児」をしてしまうことになりかねません。

アドバイス6 授乳のあと、目を覚まさせておくために少し遊んであげるとよいでしょう。こうすれば数日でEASY子育てに慣らすことができるでしょう。

うに赤ちゃんに慣れることができるでしょう。しかしそうでない場合は、数日から数カ月もの空白期間ができてしまいます（もし幼児やもっと大きな子どもであれば、空白期間はより長くなりますが、ここでは赤ちゃんにかぎってお話しします）。

生後二カ月から四カ月の赤ちゃんは、児童施設や里親のもとで、すでに決まった生活スケジュールを身につけています。赤ちゃんに新たなストレスを与えないためにも、ぜひ新しい環境に慣れるための時間をつくってあげてほしいのです。いちばん大切なのは、赤ちゃんの声に耳を傾けることです。何をしてあげればいいのか、赤ちゃんが自分から教えてくれるはずです。

たとえ赤ちゃんが、病院からまっすぐあなたの家にきた場合でも、赤ちゃんがどのような性格で、何を求めているのかを、注意深く観察して判断しなければなりません。たとえば、タミーの息子ハンターは、家にきてから五日目にしてようやく新しい環境に慣れてくれました。そしてこのときはじめて、ハンターがじつは育児書タイプの赤ちゃんだったということがわかったのです。ハンターはミルクをよく飲み、機嫌が悪くなりそうなときはすぐにわかり、二時間近くも続けて眠ってくれるとても良い子でした。タミーがハンターをＥＡＳＹ子育ての生活パターンに慣れさせるのは、そうむずかしいことではありませんでした。

●オープンになりましょう

赤ちゃんが養子であることを日ごろから話題にしておきましょう。そうすれば、そのことをいつ本人に伝えるかで悩むことはなくなります。

「オープンになろう」と言っても、わたしは産みの母親や代理母との交流をおすすめしているわけではありません。これはとても個人的で複雑な問題なので、それぞれの事情をよく考えたうえでママとパパが決めるべきだと思うからです。けれどもママとパパがどんな結論を出そうと、自分の出生を知る権利を子どもに認めてあげるのは大切なことです。

シャーロッテは、自分の卵子と夫マークの精子を使った代理出産（父親の精子のみを使う従来の代理出産に対し、「借り腹出産」と言われます）で子どもをもつことができましたが、代理母とは連絡をとっていません。息子たちが生まれるとすぐに、シャーロッテとマークは、代理母ヴィヴィアンとの交渉を絶ったのです。代理母はあくまでもホストマザーにすぎないと考えているためです。

「九カ月間息子たちは遠く離れたところにいました。そして今やっとわたしたちの子どもになったんです」とシャーロッテは言います。

それでも子どもたちの部屋には今もヴィヴィアンの写真が飾ってあり、みんなで彼

●「産みの母親には勝てない」などと考えるのはやめましょう

はじめのうちママは、自分が親としてふさわしくないのではないかと思ったり、赤ちゃんをどう扱っていいのかわからないと感じたりすることがあるでしょう。けれども、最初の三カ月が過ぎれば、養子をもらったママと、自分のおなかを痛めて赤ちゃんを産んだママのあいだには、なんの違いもなくなります。

結局、親になるということは、子どもを産む経験にかかわらず、自分の手で子どもを育てることなのです。赤ちゃんといっしょに過ごし、病気の夜はそばについてやり、あらゆる面で親としての役割を果たしていれば、血のつながりなど関係ありません。あなたたちは立派なママとパパなのです。

養子を迎えた両親は心の奥で、

「この子が大きくなって、ほんとうのママを知りたいと言い出したらどうしよう」

と悩んでいるものです。

たしかにいつかはそんな日がくるかもしれませんが、くよくよすることはありません。子どもには自分の過去を知る権利があり、親はこのことを尊重してやらなければならないのですから。これは自分のルーツを探ることでもあり、子どもが自分で決めるべきことなのです。

アドバイス7
子どもはあなたが隠せば隠すほど、好奇心を刺激されて、よけい知りたがるものです。

未熟児のママたちへ

奇跡と言えば、わたし自身の過去を思い出します。未熟児や病気の赤ちゃんが生まれると、誕生したその晩に死んでしまうのではないかと気が気ではありません。そんな赤ちゃんたちが日に日に元気になっていく様子を見ていると、生命とはほんとうにすばらしいものだと感激せずにはいられません。

じつは、わたしの次女ソフィーも七週間早く生まれました。その後、ソフィーは五週間入院していました。イギリスでは母親のつき添い看護が認められているので、わたしは最初の二週間を病院で過ごし、その後は、家で待つ長女のサラといっしょに夜を過ごしてから、次女ソフィーの元へもどるという生活を二週間続けました。

わたし自身が、まるでジェットコースターに乗っているような日々を過ごした経験がありますから、未熟児やＮＩＣＵに入院中の赤ちゃんをもつママとパパの気持ちが手に取るようにわかります。希望が見える日もあれば、赤ちゃんの肺が拡がっていないと聞いて不安でたまらなくなる日もあるでしょう。体重をわずかでも増やさなければと躍起になり、感染症を心配し、知能障害などの問題が起きるのではないかと不安になったものです。

女のことを話題にすることもあるそうです。シャーロッテは将来子どもたちにこう言うつもりです。

「パパとママはラッキーだったわ。ママのおなかには赤ちゃんがきてくれなかったけど、ヴィヴィアンっていうすばらしい女性と出会うことができたの。ヴィヴィアンはあなたたちが生まれるまでのあいだ、おなかの中で大事に育ててくれた人なのよ」

シャーロッテはこの誕生のエピソードを、子どもたちが家にやってきた日から話しつづけているそうです。

◉養子をもらってから妊娠しても驚くことはありません

昔話の世界ではありませんが、不妊症だった女性が養子を迎えたとたん妊娠することがあるのはなぜなのでしょうか。

子どもができないからだだと言われていたレジーナは、生まれたばかりの赤ちゃんを養子にもらいました。その数日後、なんと彼女は身ごもったのです。妊娠に対するプレッシャーがなくなったことが幸いしたのかもしれませんね。

いずれにせよ、レジーナには九カ月違いの二人の赤ちゃんがいるのです。レジーナは養子の息子を、妊娠のきっかけをつくってくれた「奇跡の赤ちゃん」と呼んで、とても感謝しています。

う今までの生活にはもどれないのだと落ち込むこともあるかもしれません。

ここでは赤ちゃんといっしょに、ママとパパもこの苦しみの日々を乗り越えられるように、いくつかのポイントをお教えします。

●本来の予定日を過ぎるまで、ふつうの赤ちゃんと同じようにはいかない

ふつう、赤ちゃんの体重が二四〇〇グラム以上になれば退院許可がでます。でも、それが本来の予定日よりも前であれば、まだ赤ちゃんには特別な配慮が必要です。大切なのは赤ちゃんにできるだけたくさんミルクを飲んでもらい、長く眠ってもらうことです。この時期だけは、赤ちゃんが欲しがるだけミルクを飲ませてもよいのです。そのためにはできるだけ赤ちゃんに刺激を与えないようにしましょう。

忘れないでほしいのは、あなたの赤ちゃんはほんとうならまだおなかの中にいるはずだったということです。ですから、家に迎えるときにはなるべくそれに近い環境をつくってあげてください。赤ちゃんを胎児のような姿勢のまま、布でくるんであげましょう。室温は二二度前後に保ちます。NICUで赤ちゃんの目をカバーで覆っているのを見たことがあると思いますが、これは視覚的な刺激を与えないためです。家でも、赤ちゃんの部屋を暗くしてあげるとよいでしょう。

また、赤ちゃんに白黒のツートンカラーのオモチャを見せてはいけません。脳が

ＮＩＣＵのベッドに横たわっているわが子を見ていると、無力感に襲われることもありました。自分のからだは回復して、女性ホルモンがあふれんばかりに分泌されている。なのにわが子が死ぬかもしれないという現実に直面しなければならないのですから……。先生のひと言ひと言にすがりながらも、半分くらいは何を言われたか思い出せません。悪い知らせのなかにも何か良い兆候、いくらかの希望があるはずだと自分に言い聞かせます。それでもしょっちゅう「あの子は助かるのだろうか」と考え込まずにはいられないのです。

こうした赤ちゃんのなかには助からない子もいるのは事実です。深刻な合併症を起こしたり、命を落としたりするケースのおよそ六〇％は早産が原因です。もちろん、どれだけ早く生まれたかにもよりますが。そのうえ、もし助かったとしても、新たな問題が出てきたり、手術をしなければならなかったりする場合もあります。ママとパパの不安はなくなるどころかむしろ高まる一方です。

でも多くの赤ちゃんたちは、元気に育っています。数カ月もすれば、ほかの赤ちゃんたちと変わらないくらい元気になってくれるのです。

それでも未熟児として生まれたわが子を家に連れ帰るとき、もう山は越えたから大丈夫だと言われていても、ママとパパはとても神経質になっていることでしょう。も

ポイント 未熟児の生存率

これはアメリカのNICU（新生児集中治療室）に収容された赤ちゃんのデータにもとづくもので、実際は個々のケースによって違いがでてきます。赤ちゃんの生存率は、数週間がたてば当然上がります。ふつう23週から24週のあいだでは、1日あたり3～4%、24週から26週のあいだでは、1日あたり2～3%上がります（週数は最終月経から数えます）。

23週	10～35%
24週	40～70%
25週	50～80%
26週	80～90%
27週	90%以上
30週	95%以上
34週	98%以上

まだ未熟なので混乱してしまいます。さらに、赤ちゃんをばい菌から守ってあげるのは当然のことですが、未熟児の赤ちゃんの場合はことさらに清潔を心がけてください。肺炎は命とりになりかねません。哺乳瓶もすべて消毒しましょう。

生まれたばかりの赤ちゃんには、両親が交代で未熟児の赤ちゃんを胸に乗せて眠ることもよく行なわれています。これは「カンガルーケア」といい、未熟児の肺や心臓の働きをよくするのです。ロンドンで行なわれた調査によると、保育器に入れられていた赤ちゃんよりも、ママの胸に抱かれて肌と肌とをふれあっていた赤ちゃんのほうが早く体重が増え、健康上の問題も少なかったそうです。

●授乳は哺乳瓶で行ないましょう

赤ちゃんの体重が二四〇〇グラムになるまでは、赤ちゃんの授乳計画を立てるのは新生児医療の専門家の仕事です。でも、いったん赤ちゃんを家に迎えてしまえば、もう専門家を頼ることはできません。未熟児のママにとって、赤ちゃんの体重はいちばん気になるところでしょう。赤ちゃんへの授乳計画については小児科医に相談すべきでしょうが、わたしは哺乳瓶での授乳をおすすめします（しかも絞った母乳が理想的です）。

理由は、哺乳瓶なら赤ちゃんがどのくらいの分量を飲んだのかがわかりやすいから

アドバイス8

毎日赤ちゃんを見舞い、肌と肌のふれあいの時間をもつよう努めましょう。ただし、病院に泊まり込むのは感心しません。あなたにも休息が必要なのです。とくに赤ちゃんを家に迎えてからはなおさらです。

理解してくれるのはパパなのですから……。

しかし、今はあなたとパパの両方が苦境に立たされているわけですから、頼ることのできる人をそれぞれ見つけるのがよいと思います。

からだを動かすこともストレス解消に役立ちます。瞑想で心が落ち着くのであれば、それもよいでしょう。自分にとって効果的な方法でストレスをなくし、それを続けてください。

●病気の子ども扱いするのはやめましょう

未熟児で生まれた赤ちゃんや、病気をもって生まれた赤ちゃんのママが抱えるいちばんの問題は何でしょうか。それは、これまでの経験にとらわれるあまり、何かよくないことが起こるのではないかという不安から抜け出せないことです。だからこそ、いつまでたってもからだの弱い、あるいは病気の子どもの親としてふるまいつづけるのです。赤ちゃんの食欲がない、なかなか眠らないといった相談の電話をかけてくる人には、わたしはまずこうたずねます。

「あなたの赤ちゃんは未熟児でしたか?」

そうでなければこうたずねます。

「出産のとき何かトラブルがありましたか?」

アドバイス10

今日のことだけを考えましょう。先のことを考えてくよくよしても仕方がありません。自分ではどうにもできないことなのですから。今日のあなたに何ができるのか、それだけを考えることです。

●不安を解消するはけ口を探しましょう

アドバイス9

落ち込むものはあたりまえのことだと受けとめましょう。何もかずらうことではないのです。泣いてもかまいません。そして不安な気持ちを口に出して言ってみましょう。

COLUMN

数字で見る子どもがもてる可能性

養子縁組は、一九九〇年代には、年間およそ一二万組の養子縁組が行なわれていました。そのうちの約四〇%は近親者間の養子縁組ですが、一五%は公的機関、二五%は民間業者（あっせん業者、医師、弁護士）によるもので、残りの一〇%は海外からの養子でした。

代理出産は、公式な記録はありませんが、アメリカの代理出産で子どもをもつ人たちのためのサポート組織によると、一九七六年以来、一万人から二万五〇〇〇人、あるいはそれ以上の赤ちゃんが代理出産によって生まれているということです。

多胎妊娠の場合、双子の生まれる確率は出産（死産をのぞく）一〇〇例に対して一・二、三つ子では六八八九例に対して一となります。しかし排卵誘発剤を使用すると、多胎妊娠の確率は一気にはね上がります。

早産は、全妊娠例の一〇%、すなわちアメリカでは年間三〇万例が、三七週以下での早産となります。三五歳以上の高齢出産や双子の場合、または過度のストレス、糖尿病などの慢性疾患、感染症、前置胎盤などの場合は、早産の可能性が高まります。

たいていはこのどちらか、または両方の質問に「そうです」という答えが返ってきます。

なんとか赤ちゃんの体重を増やそうと、パパとママはついミルクを飲ませすぎてしまいます。そして赤ちゃんの体重が正常値まで増えたあとでも、延々と体重を量りつづけるのです。わたしは八カ月にもなった赤ちゃんがパパやママの胸で眠ったり、夜中に起きては、おっぱいを飲んだりするケースをいくつも見てきました。

赤ちゃんを規則正しい生活に慣れさせるのは、赤ちゃんにとって良いことなのです。そしていうまでもなく、あなた方夫婦の生活ペースも、今よりはるかに楽になるでしょう。

双子・三つ子のママたちへ

現在では、超音波診断が発達したおかげで、双子や三つ子を妊娠したママはそれを事前に知ることができるようになりました。多胎妊娠の場合、とくに出産前一カ月になったら、ベッドで安静にしていなければならないことが少なくありません。場合によってはさらに二カ月前から安静が必要なときもあるくらいです。

そのうえ、多胎妊娠の早産の確率は八五%にものぼります。妊娠二カ月に入ったら、

その場合でも、わたしは二人を同じベビーベッドに寝かせます。そして八週間から一〇週間たつころ、あるいは赤ちゃんたちが動きまわり、周りのものやお互いのからだに手を出しはじめるころから、少しずつ二人を離していきます。まず一週間かけて二人の間の距離をあけていき、そして最後に二人それぞれを別のベッドに寝かせます。

赤ちゃんたちに合併症の危険がなくなれば、それぞれの生活時間をずらしていきましょう。もちろん二人同時に授乳することもできますが、それでは二人それぞれに違った個性があることを忘れがちになってしまいます。ママの負担も大きいでしょう。それに、二人同時に授乳することはできても、げっぷをさせたりおむつを替えたりするのは一人ずつしかできないのです。

双子や三つ子の育児でいちばんたいへんなのは、やってもやっても終わらない仕事の山をこなしていくこと、そして一人ひとりに接してあげる時間をつくることです。ですから双子や三つ子のママたちがすぐにでも規則正しい生活づくりを始めたいと思うのは当然のことなのです。なんといっても自分が楽になれるわけですから。

ジョゼフとハーリーのママであるバーバラも、わたしがEASY子育てを始めるようにアドバイスしたときはうれしそうでした。ジョゼフは小さく生まれたので、ハーリーよりも二週間長く入院していました。病院に一人残されたジョゼフはかわいそう

さっそく子ども部屋の用意を始めるようにアドバイスするのはそのためです。それでも遅すぎることさえあるのです。わたしのマタニティ教室の生徒で妊娠一五週から安静を言い渡されたケースがありました。生まれてくる双子の赤ちゃんのために、周りの人たちが何もかも準備してあげなければなりませんでした。

多胎妊娠の妊婦さんたちの生活は想像以上にたいへんなもので、しかも出産は帝王切開であることが多いのです。それにもかかわらず、双子や三つ子を家に迎えたママたちには、ふつうの二倍、三倍の仕事が待っています。ですから双子や三つ子のママたちの「休んで元気を取りもどしたい」という気持ちは、より切実なのです。

そんなママたちがいちばん聞きたくないのは、「まあ、たいへんなことになっちゃったわねぇ」という言葉です。しかもそんなことを言うのは、たいてい双子や三つ子を育てたことのない人たちなのです。たいへんなのはあたりまえで、いまさらそれを言われたところで何のなぐさめにもなりません。わたしならこう言うでしょう。

「楽しみも二倍でいいわね。それに最初から遊び相手がいるなんて幸せなことよね」

●一人ひとりに接する時間をつくるためには

双子の赤ちゃんの場合、二人がいっしょに退院できるとはかぎりません。どちらかの体重が少なかったり、はるかにからだが弱かったりすることがあるからです。

アドバイス11

双子の赤ちゃんが早く生まれてしまったときや、体重が二五〇〇グラム以下だったときは、これまでにお話しした早産についてのアドバイスを参考にしてください。

双子の赤ちゃんのＥＡＳＹ時間割例

ハーリー			ジョゼフ			ママの時間
授乳	活動	睡眠	授乳	活動	睡眠	
6：00						赤ちゃんが大きくなるにつれ授乳時間は短くなっていきます。ジョゼフを早めに起こせば自分の時間がもてるようになるでしょう
6：30	6：30		6：40			
			7：10	7：10		
	7：30	7：30				・ハーリーのおむつを替え（10分）、ジョゼフに授乳しているあいだハーリーを１人で遊ばせる
				8：10	8：10 ★	
		8：45				
9：00						
9：30	9：30				9：25	・ジョゼフのおむつを替え（10分）、ハーリーを寝かしつけているあいだジョゼフを１人で遊ばせる
			9：40			
			10：10	10：10		
	10：30	10：30				
				11：10	11：10 ★	・ジョゼフを寝かしつけたあと、ママは毎回35分ぐらい（ハーリーがおなかをすかせて目を覚ますまでのあいだ）休むことができる（★印）
		11：45				
12：00						
12：30	12：30				12：25	
			12：40			
			13：10	13：10		
	13：30	13：30				
				14：10	14：10 ★	
		14：45				
15：00						
15：30	15：30				15：25	
			15：40			
			16：10	16：10		・18時40分にジョゼフに授乳したあと、２人を入浴させる。入浴後は、２人ともそのままベッドへ
	16：30	16：30				
				17：10	17：10 ★	
		17：45				・一晩じゅう続けて眠るようになるまで、寝かせたまま、ハーリーは21時と23時に、ジョゼフは21時30分と、23時30分に授乳する
18：00						
18：30					18：25	
			18：40			
			19：10			

でしたが、そのおかげでバーバラはハーリーの生活ペースをつくりあげることができたのです。ハーリーは病院にいるあいだ三時間ごとに授乳されていたので、規則正しい生活ペースに慣れさせるのは簡単でした。ジョゼフが退院したあとは、ハーリーの四〇分後にジョゼフに授乳するようにして、一人のスケジュールをずらしていきました。一六一頁にジョゼフとハーリーのEASYスケジュールを表にしましたので、参考にしてください。

バーバラは、粉ミルクでなく母乳で育てることを選びましたが、わたしは粉ミルクをおすすめしています。帝王切開の傷もいえないうちから搾乳や授乳を続けるのは、ほんとうにつらいものです。

一人目の子どものあとに双子が生まれたらもっとたいへんなのはいうまでもありません。キャンディスに双子の赤ちゃん（男の子と女の子）が生まれたとき、長女タラは三歳になったばかりでした。めずらしいことに、キャンディスの双子たちはママよりも先に退院することができました。というのも、キャンディスは自然分娩で双子の赤ちゃんを産んだのですが、そのときに大量出血を起こしたのです。血小板数が正常値にもどるまで、キャンディスはさらに三日間入院しなければなりませんでした。そのあいだキャンディスのママとわたしが赤ちゃんの世話をし、すぐにEASY子育て

ポイント ハイリスク出産を乗り切るために

死あるいは臨終を受け入れていく段階を最初に提唱したのはエリザベス・キュブラー＝ロスです。これは死にかぎらず、あらゆる危機の受容過程の説明に使われています。これを未熟児や病気の赤ちゃんをもつ親にあてはめてみます。

否定　現実を受け入れられず、医師がまちがっているに違いないと思い込もうとします。けれどもＮＩＣＵにいる赤ちゃんを見て、しだいに現実を直視せざるをえなくなります。

悲しみ　健康な赤ちゃんを産めなかったことや、理想的なお産ができなかったことを嘆き悲しみます。自分を哀れに思い、赤ちゃんを家に連れて帰ってやれないことでいっそう悲しみがつのります。心はうずき、苦しい時間を過ごすでしょう。涙することも多いでしょうが、泣くことで前に進めるようになるものです。

怒り――「なぜ私たちが？」という気持ちがわいてきます。「わたしのせいでこんなことになってしまったのだ」と自分を責めてしまうこともあります。次の段階へ進むまで、怒りのほこ先がパートナーや家族に向けられることもあるでしょう。

受容　それでも生きていかなければならないのだと悟ります。自分にできることと、自分にはどうにもできないことがあることを理解します。

この大切な教訓を忘れないでください　問題はあなたに何が起きたかではありません。その重大なトラブルをどうやって解決するかが肝心なのです。

を開始しはじめたのです

キャンディスは家にもどるやいなや、すぐに嵐のような毎日に飛び込むことができました。

「幸いなことにわたしは早産にはなりませんでしたし、病院でケアしてもらったおかげでからだの調子も万全でした」

とキャンディスは言います。

また双子たちが最初の子どもでなかったために、それほどストレスを感じずにすんだのだろうと彼女は考えています。そして双子の赤ちゃん、クリストファーとサマンサの性格も最初からよくわかっていたからこそ、別々の個性をもった二人の人間として接することができたのです。キャンディスは言います。

「クリストファーはおっとりした赤ちゃんでした。小児病棟にいたときでさえ、そうだったんですよ。くすぐられでもしなければ、大きな声をあげたりしないんです。反対に、サマンサは気性の激しい子です。いまでもおむつを替えるたびに、拷問でもされているみたいに泣きわめくんですから……」

キャンディスの場合、最初の一〇日間は母乳が出ませんでした。その後の六週間も十分には出なかったので、粉ミルクと母乳の混合栄養を与えたら、どちらの赤ちゃん

アドバイス12

赤ちゃんに次の症状が見られるときは、かかりつけの小児科医に相談しましょう。

- 口が渇いている、涙が出ない、褐色の尿が出る（脱水症状の可能性あり）。
- 便に膿や血が混じる、あるいは緑色の便が続く。
- 八時間以上下痢が続く、あるいは吐き気がおさまらない。
- 高熱がある。
- 激しい腹痛がある。

もう一つ心にとめておいてほしいことがあります。それは、予想もしなかったトラブルや出産のショックも、いずれ数カ月もすれば忘れてしまうものだということです。ふつうの育児はもちろんのことですが、出産のトラブルによるショックが残っている例外的なケースでも、広い視野をもつことを忘れないでください。

それでは、冷静で常識ある考え方ができないママとパパには、どのような問題が起こるのでしょうか。次の章ではそのことをお話ししましょう。

もそれを喜んで受け入れました。双子に加えて二歳というやっかいな年ごろのタラを抱えて、キャンディスが手いっぱいだったのはいうまでもありません。

「毎週水曜日はタラと過ごす日と決めていました。でも一日じゅう家にいる日は、授乳と搾乳、おむつ替え、寝かしつけが延々と続くのです。やっと三〇分休めたと思ったら、また最初からの繰り返しです」

双子や三つ子の育児でいちばん驚きなのは、最初の時期を乗り越えてしまえば、あとはグンと楽になるということではないでしょうか。なんといっても双子や三つ子たちはいっしょに遊べる仲間に恵まれているのですから……。とはいうものの、キャンディスもほかの双子のママたちと同じように、「赤ちゃんたちを泣かせておくしかないときもある」と悟りました。

「前は、困ったわ、どうしたらいいのかと、あせったりしたものです。でもどうがんばったって、一度に二人の面倒を見ることはできません。泣かせておいたからって死んでしまうわけじゃないですし……」

まったくそのとおりです。ぜひもう一度思い出してほしいのは、「あなたの人生に何が起きたかが問題なのではない。それにどう対処するかが大切なのだ」ということです。

第4章

赤ちゃんの不規則な生活を改善しよう

〝ふつうの生活〟をしたいママとパパへ

「子どもを変えたいと思ったら、まず親が変わるべきところがないかよく考えてみよう」

――カール・ユング

わが子が、自分たち夫婦の時間を奪っているということに。スペンサーは、ママかパパが抱っこして部屋じゅうを歩きまわってくれたあとでなければ眠ろうとしません。しかも、二七〇〇グラムしかなかったスペンサーの体重は、今や一二・五キログラムにまで増えているのです！

夕食も落ち着いて食べることができません。メラニーとスタンは、スペンサーをベビーベッドで寝かせるタイミングを逃してしまったのです。メラニーはスペンサーに添い寝し、翌日の晩に仕事があるスタンはしっかり眠るために客間で寝ます。もうおわかりでしょう。二人はセックスを再開することもできないままでいるのです。

もちろん、二人ともこんな生活を送るつもりだったわけではありません。だから、いきあたりばったりの育児だとわたしは言っているのです。

さらに悪いことに、こんな結果になってしまったことで、夫婦げんかまで起きるようになってしまいました。ときにはわが子をうとましく思うことさえでてきたのです。スペンサーはただ教えられたことをやっているだけにすぎなかったのですが……。

わたしがこの家を訪ねたときには、家の中は一触即発の雰囲気でした。だれもが不満を抱えていて、なかでもいちばんかわいそうなのはスペンサーでした。なにも上様のように扱ってくれと自分から頼んだわけではないのですから。

赤ちゃんが生まれても〝ふつうの生活〟はできる

育児は最初が肝心です。はじめにつまずくと、「いきあたりばったりの育児」をしてしまうことになるからです。メラニーとスタンの例を見てみましょう。

二人の息子スペンサーは、二週間早く生まれ、最初は欲しいだけのミルクを与えられて育ちました。スペンサーはすぐに元気になったのですが、家にもどってからの数週間というもの、メラニーはスペンサーがちゃんと育つかどうか心配でなりませんでした。夜中に何度も授乳するのに便利だからと、スペンサーに添い寝もしていました。日中は、スペンサーが泣くたびに、ママとパパがチームを組んであやします。息子を抱き上げて揺らしてやり、車に乗せたり歩きまわったりして寝かしつけるのです。こうして「カンガルーケア」式のあやし方に慣れたスペンサーは、ママやパパの胸でないと眠らない赤ちゃんになってしまったというわけです。

メラニーはまるで〝人間おしゃぶり〟のようでした。スペンサーのご機嫌が悪くなるたびにおっぱいを吸わせてやるのです。そのときだけはスペンサーもぐずったりしません。それもそのはず、口がおっぱいでふさがれているのですから。

こうして八カ月が過ぎたとき、この人のいい夫婦はやっと気づきました。いとしい

②赤ちゃんをしつけ直すことはできる

自分たちの行動、つまり、自分たちが赤ちゃんにさせようとしていることを見直すことによって、赤ちゃんにうっかりうえつけてしまった悪い習慣を直すことはできるのです。

③習慣を変えさせるためには時間が必要

赤ちゃんが生後三カ月以下であれば、三日、もしかしたらもっと短期間ですむこともあります。でも、もっと大きな赤ちゃんが決まったパターンをしっかりと身につけてしまっている場合は、少しずつ変えていくしかありません。時間ももっとかかります。一つのステップに三日間はかかることを覚悟しておきましょう。

"ふつうの生活"を取りもどす育児法

メラニーやスタンのような目にあっているママとパパは、どうしたらよいのかわからなくなっています。どこから手をつければいいのか、見当もつかないのです。そこでわたしは、そんなママとパパのためにある作戦を考え出しました。

問題の原因となった自分たちの行動を分析し、どうすればこの間違った習慣を変えることができるのかを考えるための作戦です。それをわたしは「ABC作戦」と名づ

アドバイス1

やめさせようとしている悪い習慣（睡眠やおっぱいのトラブルなど）が何であろうと、それを少しずつ変えていくのはとても根気のいることです。そのためには、かたい決意が必要です。すぐにあきらめてしまったり、ふらふらと方針を変えてばかりいては、やめさせるはずの悪い癖をさらに後押しすることになりかねません。

でも、メラニーとスタンのケースは、そうめずらしいことではありません。わたしのところには、週に五回から一〇回は、「こんなはずではなかった……」という似たような相談の電話がかかってきます。そんなママとパパの言い分はたいていこうです。

「抱っこしていないといやがるんです」

「一〇分以上続けておっぱいを飲んでくれないんです」

まるで赤ちゃんがわざとママとパパを困らせているとでも言いたげです。ほんとうはママとパパが、知らず知らずのうちに間違った子育てをしているのです。

わたしがこの章を書いたのは、パパとママに「こうすればよかった」と後悔させるためではありません。いきあたりばったりの育児のせいで、変わってしまった生活をもとどおりにするためです。

赤ちゃんのせいで家庭がうまくいかなくなったり、夜も眠れなかったり、ふつうの生活を送れなかったりすることがあるかもしれません。それでも必ず解決方法は見つかります。でもその前に、次の三原則を覚えておいてください。

①赤ちゃんはわざと、あるいは悪意をもってあなたを困らせているわけではない

ママとパパは自分たちがどんなに大きな影響を赤ちゃんに与えているかを忘れがちです。良くも悪くも、赤ちゃんの習慣をつくりあげているのは自分たちなのです。

とても厄介なものでした。スペンサーが八カ月という大きい赤ちゃんだったので、ママやパパが、夜中でも自分の相手をしてくれることに、すっかり味をしめていたからです。ふつうの生活を取りもどすために、メラニーとスタンはいきあたりばったりの育児の後遺症を少しずつなくしていかなければなりませんでした。わたしはABC作戦を使って、まず二人のおかれている状況をいっしょに分析してみました。

このケースの先行条件（A）は、もともとはメラニーとスタンの心にすみついた恐怖心でした。これは、未熟児だったスペンサーを心配する親心から生まれた自然な感情だと言えるでしょう。わが子を大切に育てたいと思うあまり、ママかパパのどちらかがいつもスペンサーを抱いてあやしてやり、自分の胸で寝かしつけるという生活が続いていました。それだけではなく、スペンサーがぐずったときは必ずママのおっぱいが登場するのです。

スペンサーの行動（B）もいつも同じで、しょっちゅうぐずっては要求ばかりします。スペンサーが泣くたびにママとパパが飛んできて、あやしはじめるのですから、このパターンはすっかり揺るぎないものになってしまいました。

その結果（C）、スペンサーは八カ月にもなるというのに、自分一人では泣きやむことも、眠ることもできない子どもに育ってしまったのです。もちろんメラニーとス

アドバイス2

まず、過去にさかのぼって、どうしてこんな行動をとるようになったのか、先行条件を見直しましょう。次にその解決法をいくつかのステップに分け、赤ちゃんのペースに合わせて少しずつ進めていきましょう。

けました。

A——Antecedent（問題の先行条件）最初にあなたは何をしていましたか？赤ちゃんにしてあげたこと、あるいはしてあげなかったことを思い出してみてください。赤ちゃんの周りではほかにどんなことが起こっていましたか？

B——Behavior（行動）そのときの赤ちゃんの様子はどうですか？　泣いていますか？　赤ちゃんの表情や声は怒っているようですか？　それともおびえていますか？　おなかがすいているようですか？　それはいつもと同じ行動でしょうか？

C——Consequences（その結果できあがった行動パターン）いきあたりばったりの育児をしているママとパパは、自分たちがいつも同じ行動をとることによって、知らず知らずのうちにあるパターンをつくりあげています。赤ちゃんを抱いてあやしながら寝かしつける、おっぱいを口に押し込むなどもそうです。たしかに、そうしているあいだは問題が解決されたかのように思えますが、長い目で見れば、悪い習慣をさらに後押ししているだけなのです。

この状況を変えるためにはどうすればよいのでしょう。そう、何か違うことを教えればよいのです。新しいやり方を教えてやれば、古い習慣など忘れてくれるはずです。わかりやすい例をあげましょう。メラニーとスタンのケースは、おわかりのように

ありとあらゆる寝かしつけるための本を読み、同じ悩みをもつ友人に相談したあげく、「ファーバー方式」（赤ちゃんが泣いても絶対に抱き上げたりせず、泣かせておけばいつか一人で眠るようになるという方法）でスペンサーをしつけることにしたのです。しかも一度だけでなく、三度も挑戦したというのです。

「どんなにスペンサーが泣いても、そばに行かないようにしていました。でも、スペンサーが激しく泣きつづけるたびに、わたしやスタンもいっしょになって、かげで泣いてしまいました」

三回目に挑戦したとき、スペンサーがあまり激しく泣いたために吐いてしまい、ママとパパはとうとうこの作戦をあきらめたのでした。

最初にしなければならないこと、あるいはやり直さなければならないことはただ一つです。ベビーベッドで安心して眠れるようにしてあげればよいのです。

スペンサーがベッドに一人きりでいるのを怖がるのも無理はありません。スペンサーを刺激しないように、根気強く慎重に進めるよう、わたしはメラニーにアドバイスしました。

これができてはじめて、いつまでも眠ろうとしない悪い癖や二時間おきの授乳の問題にとりかかれるのです。

タンにしてみれば、「こんなはずではなかった……」という気持ちでしょう。でも、自分たちのいきあたりばったりの育児がつくり出したこの状況を変えるためには、今までの悪い習慣をあらため、良い習慣を身につける必要があるのです。そのためにはスペンサーの気質をよく見極めなければなりません。

●はじめにとりかかる課題を見つけよう

わたしはまずスペンサーを観察しました。お風呂に入り、きれいなおむつに替えてもらい、パジャマに着替えたスペンサーを、メラニーがベビーベッドに寝かしつけようとしている様子を注意深く見てみたのです。抱っこされたスペンサーはママがベビーベッドに近づいただけでおびえてしまい、ママにしがみついてしまいます。わたしはメラニーにこう言いました。

「スペンサーはこう言いたいんじゃないかしら。ママ何するの？　ぼくの寝るところはここじゃないよ。ぼく、こんなところじゃ絶対に寝ないからね」

そしてわたしは、

「どうしてスペンサーはこんなにおびえてるのかしら。前に何かあったの？」

とメラニーにたずねました。理由は簡単でした。メラニーとスタンは、なんとかスペンサーが自分たちの胸でなくても眠るようになってくれないものかと、必死でした。

ありませんでした。

次にメラニーは、スペンサーを抱いたまま立ち上がりました。ベビーベッドに近寄りすぎて、スペンサーを怖がらせないように注意しながらですが……。それから二日間、メラニーは少しずつベビーベッドに近づいていきました。そしてついにベッドの横に立ってもスペンサーは怖がろうとしなくなったのです。

七日目、メラニーはスペンサーを抱いたままベッドに寝かせ、スペンサーの上にかがみ込んでからだを離さないようにしてやりました。ほとんど抱っこしたままのような状態でしたが、とりあえず、スペンサーをベッドに寝かせることができたのです。これはほんとうにすごいことです。

さらにその三日後には、スペンサーを抱いて子ども部屋に入り、部屋を暗くし、音楽をかけ、揺り椅子に座ったあと、スペンサーをベッドに一人で寝かせることができるようになりました。でも、まだスペンサーの上にかがみ込んで、「ママはここにいるから大丈夫よ」と言ってやらなければなりませんでしたが……。

最初スペンサーはベッドの柵に寄って、ママから離れようとしませんでしたが、何日かたつと、少し落ち着いてきました。ウサギのぬいぐるみに気をとられて、わたしたちから離れたくらいです。でも、少し離れすぎたと気づいたとたん、スペンサーは

●一つひとつのステップをあせらずに

スペンサーのケースでは、ベビーベッドに対する恐怖心を取り除いてやるのに一五日もかかりました。

まずは昼寝の時間からです。ここでは矯正のプロセスをいくつもの小さなステップに分けました。最初にメラニーにしてもらったことは、子ども部屋に入ってブラインドをおろし、静かな音楽をかけることでした。はじめはまだスペンサーを抱っこして揺り椅子に座るだけです。最初の午後、ママはベビーベッドに一歩も近づいていないのに、スペンサーの視線はドアにくぎづけでした。

「うまくいきっこないわ」

とメラニーは悲観的でした。でもわたしは励ましました。

「大丈夫。ただ時間がかかるだけなの。赤ちゃんのペースに合わせて、小さなステップを重ねていくしかないのよ」

三日間、わたしはメラニーのそばについて、同じことを繰り返しました。子ども部屋に入り、ブラインドをおろし、静かな音楽をかけるのです。最初メラニーは揺り椅子に座り、やさしく子守唄を歌ってあげるだけでした。子守唄のおかげでスペンサーは恐怖心を忘れたようです。それでもスペンサーの小さな目がドアから離れることは

でないと眠れず、おっぱいを求めて夜中には起き出します。こうした複雑に重なり合ったトラブルを解決するには、時間と根気が必要です。

スペンサーはもう自分のベッドを居心地の悪い場所だとは思っていないのですから、残されたほかの問題に取り組んでも、きっともう怖がりはしないはずです。

「もう夜中におっぱいをあげるのは、やめたほうがいいと思うわ」

私はメラニーに言いました。スペンサーはすでに固形食を始めています。それなのにふだんの生活ときたらこんな具合です。まず午後七時半におっぱいを飲み、パパやママのベッドにもぐり込み、午前一時までうとうとします。このあいだ二時間おきに目を覚ましては、おっぱいを一口飲んでまた眠ってしまうのです。

こうなってしまった先行条件は、夜中にスペンサーがぐずり出すたびに、おなかがすいているものと思い込んで、たった一口か二口しか飲まなくてもおっぱいを吸わせてしまっていたことです。スペンサーが夜中にしょっちゅう起きる行動は、メラニーがわが子の言いなりになっておっぱいをあげることで、習慣づけられてしまいました。その結果、スペンサーは二時間おきにおっぱいをもらうのがあたりまえだと思うようになってしまったのです。八カ月にもなるというのに、これでは新生児と同じです。

ここでもまた、いくつかのステップを少しずつクリアしなければなりませんでした。

急いで元の位置にもどり、いっそう用心深くなってしまいました。

わたしたちはこのプロセスを何度も繰り返し、少しずつ少しずつ、スペンサーを慣らしていきました。メラニーは抱っこする代わりにベッドのそばに立つだけにして、最後には揺り椅子に座ったまま見守るだけになったのです。一五日目までには、スペンサーはおとなしくベッドに入って一人で、寝るようになりました。

でも、うとうとしかけると、すぐに目を覚まして起き上がるのです。そのたびにわたしたちはあやしたりせずに、ただもう一度そっと横たえてやりました。するとまだ少し泣くこともありますが、スペンサーはリラックスし、眠りにつくまでの三段階（二九頁参照）に入りはじめるのです。

わたしはメラニーに、スペンサーが泣いてもすぐに駆けよったりしないようにアドバイスしました。せっかくの眠りをさまたげ、また一からやり直しになる可能性があるからです。そしてついに、スペンサーは一人で夢の国へ行くことができるようになったのです。

ここで思い出してほしいことがあります。たしかにわたしたちは、スペンサーの恐怖心を取り除いてあげることができましたが、それは昼間だけのことです。長時間眠ることにはまだ手をつけていません。夜、スペンサーは、まだママやパパといっしょ

アドバイス3

あなたがやめさせようとしている悪い習慣は、自分が今までしてきたことの結果なのです。悪気はなかったにせよ、赤ちゃんの行動の原因は、あなた自身にあるのです。このまま同じことを続けていては、ますます悪い習慣を根づかせてしまいます。自分の行動を見直して、今までとは違ったやり方をしてみましょう。それ以外に習慣を変えさせる手立てはありません。

はいつもお昼にやっているとおり、何もかもがうまくいくように思えたのです。ベッドに入ったとき、スペンサーは眠たそうに見えたのですが、マットレスに寝かせたとたん、はじかれたように目をあけてぐずり出したのです。

ベッドの柵につかまり立ちしているスペンサーを寝かせると、わたしたちはすぐ横の椅子に座りました。泣き声をあげて立ち上がるスペンサー。寝かしつけるわたしたち。繰り返すこと二一回目にして、ようやくスペンサーは起き上がることなく眠りにつきました。

その後、スペンサーは午前一時きっかりに泣いて目を覚ましました。わたしが子ども部屋へ入ると、もうベッドの上に立っています。わたしはそっとスペンサーを寝かせました。刺激しないように言葉もかけず、目も合わせませんでした。数分後、またスペンサーは泣き声をあげて、立ち上がりました。スペンサーがぐずって起き出し、わたしが寝かせるという、この繰り返しです。

このちょっとしたダンスショーを四三回繰り返したあと、ようやくスペンサーは疲れ果てて眠ってくれました。

午前四時、スペンサーはまた泣き出しました。まるで時報のような正確さです。もう一度、わたしはスペンサーをベッドに寝かせました。このときは、かわいい〝びっ

最初の二晩はまず朝の四時まで、次には朝の六時までおっぱいをあげないようにしました。ママとパパの決意はかたく、スペンサーが最初に起き出すと、おっぱいの代わりにおしゃぶりを与え、六時の授乳には哺乳瓶でミルクを飲ませるようにしました。幸いにも、スペンサーは母乳とミルクの混合栄養で育ったので、いやがることはありませんでした。その結果、四日目の夜を迎えるころには、スペンサーはなんの問題もなく新しいスケジュールをこなすことができたのです。

一週間後、わたしはメラニーとスタンに言いました。

「今晩からお宅に泊まらせてもらってもいいかしら?」

一人を休ませてあげることも目的の一つですが、夜もママやパパ、哺乳瓶などの助けを借りずに自分のベッドで一人で眠ることを、スペンサーに教えるという大切な仕事があったからです。スペンサーは日中、離乳食とミルクを十分にとっているので、夜中のおっぱいはもう必要ないはずでした。そしてここ十日ほど、スペンサーは自分からすすんで昼寝をするようにもなっていました。まさに今こそ、一人で朝まで眠ることを教えるチャンスなのです。

●あともどりすることを恐れずに計画を実行しよう

お風呂上りのスペンサーを、ベビーベッドに寝かせた最初の夜のことです。はじめ

抱っこされていないと気がすまない赤ちゃん

ABC作戦を使って、もう一つのよくある悩みについて考えてみましょう。それは、いつも抱っこされていないと気がすまない赤ちゃんのことです。前著の第2章で紹介した生後三週間になる、サラとライアンの息子、テディのケースを見てみましょう。

「テディは寝かされるのをいやがるんです」

とサラはなげきます。

この先行条件をつくったのは、テディが生まれたとき出張で留守にしていたパパでした。パパは家に帰ると、テディといっしょにいられるのがうれしくて、ずっと抱っこしているのです。そのうえ、サラが雇ったベビーシッターは、赤ちゃんを抱いて育てる文化をもつ国の出身でした。小さなテディがどんな行動をとるようになるか、もうおわかりですね。

わたしはテディのような赤ちゃんを何百人も見てきました。テディは抱っこされているあいだはとてもうれしそうにしています。でもおろそうとした瞬間、まだ胸から二〇センチちょっとしか離れていないのに、泣き出すのです。おろそうとするのをやめて抱き直してやると、すぐに泣きやみます。

くり箱くん〟が飛び出してきたのは、一一回でした。

翌朝、メラニーとスタンに昨夜の様子を報告すると、スタンは疑わしそうにこう言いました。

「うまくいくわけがないでしょう。もう無理だと思いますよ」

わたしはウインクしてうなずきました。そしてあと二晩くることを約束し、こう言いました。

「信じられないでしょうけど、もう山は越えてますよ」

そして実際、二晩目には、たった六回寝かせるだけでスペンサーは眠りについたのです。午前二時に一度目を覚ましたとき、わたしが子ども部屋に入ると、スペンサーは、マットレスから上半身を起こそうとしているところでした。わたしはそっとベッドに寝かしつけました。このときはわずか五回ですみ、スペンサーはそのまま朝の六時四五分まで目を覚まさなかったのです。これは今までにはなかったことでした。

翌晩、スペンサーは午前四時に一度目を覚ましましたが、起き上がったりはせず、朝の七時まで眠りました。それからというものスペンサーは、一二時間続けて朝まで眠るようになりました。メラニーとスタンは、ついにふつうの生活を取りもどすことができたのです。

アドバイス4

赤ちゃんが寝ないという相談をしょっちゅう受けるので、赤ちゃんが起きた回数を数えておきます。ママに「どれくらいかかるのでしょうか？」と聞かれたときに、少なくとも正確な範囲を教えてあげるためです。

にすむ状況をつくり出してあげれば必ず変わってきます。ひたすら抱っこしつづけるのはやめて、赤ちゃんが泣きやんだら寝かせてみるのです。また泣き出したら抱き上げます。静かになったらまた寝かせます。これを繰り返すのです。二〇、三〇回、もしかしたらそれ以上、赤ちゃんを抱き上げなくてはならないかもしれません。けれどもここで、赤ちゃんにほんとうに伝えたいのはこういうことなのです。

「心配しないで。ママはここにいるから……。一人でねんねしても大丈夫なのよ」

あなたがまた赤ちゃんを抱っこしすぎなければ、必ずいつかは終わりがくるはずです。

悪い習慣は三日で直る

ママやパパからしてみれば、わたしはまるで魔法使いのように見えるかもしれませんが、わたしはただだれにでもできることをしているだけなのです。メラニーとスタンのケースからもわかるように、今までの習慣を変えるには、何週間もかかることを覚悟しなければなりません。その一方で、いつも抱っこされていないと気がすまないテディのケースのように、たった二日で解決できる場合もあります。これは問題の先行条件、つまりパパとベビーシッターが、テディを抱いてばかりいた期間が数週間だ

アドバイス5

赤ちゃんが一人で寝てくれるためのもう一つのキーワードは「安心」です。抱っこしつづけるのをやめるのは、この安心感を与えてあげるための大事なプロセスなのです。

サラはいつも根負けしてしまい、ベッドに寝かすのは無理だと思い込んでいました。けれども、サラのそんな態度がこの悪い習慣をさらに根づかせてしまっているのです。そんなことが繰り返された結果、テディはいつも抱っこされていないと気がすまない赤ちゃんに育ってしまったのです。

赤ちゃんを抱っこしたり、添い寝をするのは、悪いことではありません。そして泣いている赤ちゃんをほどよくあやしてあげるのは、もちろん大切なことです。前にも言いましたが、ママとパパが赤ちゃんをあやしてあげることと、悪い癖をつけることの境界線をわかっていないことが問題なのです。赤ちゃんが満足したあとも、まだ抱っこしつづけているのですから、赤ちゃんは、こう思い込んでしまうのです。

「ふーん、ママとパパはいつもぼくを抱っこしてくれるんだ。きっとそれがふつうなんだな」

でも赤ちゃんが成長して、もう少し重くなったらどうしますか。そしてママやパパが二人とも仕事を抱えているとしたら？　赤ちゃんはこう言うでしょう。

「ねえ、ちょっと待ってよ。抱っこしてくれるんじゃなかったの？　仕事があるからって、ぼく一人でこんなところに寝かされるのなんかいやだよ」

抱き癖がついたときはどうすればいいのでしょうか。もちろんこの場合も、抱かず

何カ月も続けているような場合、赤ちゃんは自分のベッドに恐怖心を抱いています。またテディのように抱っこされたり、あるいはやさしく揺らしてもらったりすることに慣れてしまっている赤ちゃんは、一人で眠ることを知らずに育ってしまったのです。

以前相談を受けたサンドラという赤ちゃんは、ママやパパの胸が自分の「ベッド」なのだと信じ込んでいました。抱っこしてやると、まるでわたしとサンドラの胸の中に磁石でもあるかのように、ぴたっとくっついて離れないのです。わたしが寝かせようとするたびに、サンドラは泣き声をあげます。そうやってサンドラはこう伝えようとしているのです。

「こんなやり方じゃ、わたし眠れないわ」

最初のころは、わたしの横に寝かせることさえできませんでした。わたしの仕事はサンドラにもっと別の眠り方があるのだと教えることですから、わたしはサンドラに語りかけました。

「いっしょに練習して、一人でねんねできるようになりましょうね」

もちろん、サンドラにそんな気はまったくありませんでしたし、はじめはまったく受けつけませんでした。最初の夜、わたしは一二六回サンドラを抱き上げては寝かせることを繰り返しました。でも二日目は三〇回、三日目には四回だけですんだのです。

けだったからです。

でもたいていの場合、ＡＢＣ作戦を使って綿密に計画を立てて実行していけば、一つの悪い習慣を三日で直してあげることができます。つまり、一つのことを三日間かけて、今まで自分たちがしてきた悪い習慣をあらためて、赤ちゃんが自立心と柔軟性を身につけられるような新しい習慣に変えていくのです。

もちろん前にもお話ししたように、赤ちゃんが大きくなればなるほど、今までの習慣をやめさせるのはむずかしくなります。実際、わたしのところへ電話をかけてくるパパやママの悩みの種は、五カ月以上の大きな赤ちゃんがほとんどなのです。

一八九頁の「自立できない赤ちゃんのトラブル解決ガイド」で、よく相談を受ける赤ちゃんの悪い癖について簡単に説明しましたが、じつは、共通する問題点がいくつかあります。

●一人で眠れる習慣を身につける

一晩じゅうぐっすり眠ってくれない赤ちゃん（生後三カ月以上）も、一人で眠れない赤ちゃんも、まず最初にしなければならないことは、自分のベッドに慣れさせることです。そしてベッドに慣れたら、ママがあやさなくても一人で眠ることができるようにしつけます。とくにスペンサーのケースのように、いきあたりばったりの育児を

自立できない赤ちゃんのトラブル解決ガイド

この表は、育児をするママたちに待ち受けている問題のすべてではありません。短期間では解決できない問題のなかでも、わたしがよく相談を受けるケースをまとめたものです。あなたの赤ちゃんにいくつかあてはまる点があったとしても、一度に全部解決しようと思ってはいけません。何を最優先すべきかを考え、自分自身の判断を信じましょう。そうすれば思ったよりも簡単に解決策が見えてきます。

問題	考えられる原因	解決法
いつも抱っこされていないと気がすまない	ママ（またはベビーシッター）が赤ちゃんを抱っこするのが好きだったのでしょう。 ママは自分の生活を始めようとしているのに、赤ちゃんは抱っこされるのがあたりまえだと思い込んでしまっています。	赤ちゃんがぐずったときは、抱き上げてあやしてやり、泣きやんだらすぐにおろします。 「ママはここにいるからね。どこにも行ったりしないからね」と語りかけてやりましょう。必要以上に抱いてあやしたりしないことです。
母乳をあげるのに1時間近くもかかる	ママをおしゃぶり代わりにしているのでしょう。電話しながらおっぱいをあげたりしてはいませんか？ 赤ちゃんがおっぱいを飲む様子をよく見ていないのでは？	最初赤ちゃんは速いペースでごくごくとおっぱいを飲みます。おっぱいを飲み込む音が聞こえるはずです。しばらくして栄養たっぷりのおっぱいが出てくるころには、ゆっくりと強く吸うようになります。 ただおしゃぶり代わりにしているときは、赤ちゃんの下あごが動いていてもおっぱいを吸われている感覚はないはずです。赤ちゃんがおっぱいを飲む様子をよく観察してみましょう。ただし45分以内で切り上げるようにしてください。
1時間か1時間半おきにおっぱいを欲しがる	赤ちゃんの出すサインを読み間違えてはいませんか？ おなかがすいたから泣いているのだと決めつけていませんか？	ミルクや母乳を与えるのではなく、気分転換をしてあげたらどうでしょう。ただ退屈しているだけなのかもしれません。何かを吸いたそうにしていれば、おしゃぶりを渡してあげましょう。
哺乳瓶（またはおっぱい）がないと寝てくれない	眠る前に母乳やミルクを与えていたために、それが習慣になってしまったのでしょう。	EASY子育てを実行して、ミルクや母乳なしでも眠れるように教えます。 そして赤ちゃんが一人で眠れるようにしつけましょう。

問題	考えられる原因	解決法
5カ月の赤ちゃんですが、一晩じゅう続けて眠ってくれない	あなたの赤ちゃんは昼と夜が逆転しているのでしょう。妊娠中、夜に胎動が激しくて、日中はおとなしいということはありませんでしたか？　もしそうであれば、そのバイオリズムが残っているものと考えられます。 または生後数週間のあいだ昼間に長く眠らせておいたために、それが習慣となってしまったのかもしれません。	昼間は3時間おきに起こしてやり、昼夜逆転のリズムを直してやることが大切です。 1日目は眠そうにしているでしょうが、2日目には意識がはっきりし、3日目には体内時計が直るはずです。
抱かないと寝てくれない	赤ちゃんが「ねむたいよ」というサインを出しているのに気づいていないのでは？　それで赤ちゃんは疲れ果ててしまったのでしょう。 ママがぐずる赤ちゃんをあやそうと、抱いて揺らしていたために、赤ちゃんは一人で眠ることを知らずに育ってしまったのです。	あくびが出はじめたら眠くなったサインです。抱っこする習慣がしばらく続いている場合、寝るときには必ずそうしてもらえるものだと思い込んでいます。 この習慣を少しずつなくしていくには、ただ抱っこして立つだけにするか、抱っこして椅子に座り揺らさないようにするなど、代わりのあやし方を考えましょう。揺らす代わりに、やさしく語りかけながらトントンとからだを軽くたたいてやるとよいでしょう。
一日じゅうずっと泣いている	まさに「一日じゅう」泣いているのなら、おっぱいのあげすぎや疲労、あるいは刺激の与えすぎが原因でしょう。	赤ちゃんがそんなに泣くのはふつうではないので、かかりつけの小児科医に相談しましょう。 もし病気でないなら、赤ちゃんへの接し方を変える必要があります。どのようなケースでも、EASY子育てを実行し、ぐっすり眠れるようにしてあげると、たいていは解決できるはずです。
寝起きにいつもぐずる	とくに気むずかしい性格というわけではないのに、ただ十分に眠れなかったために機嫌よく起きられない赤ちゃんもいます。 本格的に眠ろうとしているときに起こしたりすると、赤ちゃんはぐっすり眠ることができなくなってしまいます。	赤ちゃんが泣き声をあげたらすぐに、子ども部屋に駆けつけるようなことはやめましょう。しばらく様子を見て、一人でまた眠りにつけるようにしてあげましょう。 昼寝で熟睡できるように習慣づければ、疲れることもなく、夜もよく眠ってくれるようになります。

わたしはゲイルにタイマーを渡し、四五分間にセットするようにすすめました。次に、ここが大切なポイントなのですが、リリーのおっぱいの飲み方を注意深く観察するようにアドバイスしました。リリーはほんとうにおっぱいを飲んでいるのでしょうか。よく見てみると、じつはリリーは、おなかがいっぱいになったあとも、おしゃぶり代わりにおっぱいを吸っていることがわかったのです。

そこでタイマーが鳴ったあとは、リリーをおっぱいから離し、おしゃぶりを与えてみました。三日間くらいでゲイルにはリリーが必要とするおっぱいの量がわかるようになり、タイマーもいらなくなりました。成長するにつれてリリーは指しゃぶりを覚え、おしゃぶりも使わなくなったのです。

このようなおっぱいに関するトラブルには、リリーのように、おなかがいっぱいになったあとも、延々とおっぱいを吸いつづけることが原因の場合が多いのです。

またおっぱいを吸っては離し、吸っては離しすることもよくあります。まるで「ほら見て、ママ。わたしこんなに早くおっぱいを飲めるようになったのよ」と訴えるかのように……。でも、赤ちゃんのサインがわからないと、もっとちゃんと飲みなさいと言わんばかりにおっぱいを押しつけてしまい、赤ちゃんはまたおっぱいを吸いつづけることになるのです。おっぱいがあれば、それを吸うのが赤ちゃんの仕事なのです

アドバイス7

ほんとうはおなかなどすいていないのに、夜中に目を覚ましておっぱいを欲しがる赤ちゃんもいます。いずれのケースにせよ、赤ちゃんはおっぱいや哺乳瓶をおしゃぶり代わりにすることを覚えてしまっているのです。これはあなたにとっても、赤ちゃんにとってもあまりいいことではありません。

わたしは、一度もサンドラを泣かせっぱなしにしたりはしませんでした。ママとパパが、サンドラをあやすときにやっていたような、つねに胸の上に抱っこして安心させる「カンガルーケア」にもどることもしませんでした。それではいつまでたってもサンドラは一人で眠れるようにならないからです。

●おっぱいの悪い習慣をあらためよう

授乳に関する悪い習慣がついてしまっているときは、ママやパパが、赤ちゃんのサインを読み間違えてしまっていることが多いものです。ゲイルの悩みは、娘リリーにおっぱいをあげるのに一時間もかかることでした。ゲイルを訪ねる前から、わたしには思い当たることがありました。生後一カ月のリリーは、一時間のあいだ、おっぱいを飲んでいるのではなく、ただしゃぶっているだけなのではないかと思ったのです。

おっぱいをあげているとき、ゲイルはとてもリラックスすることができました。きっと大量のオキシトシン（子宮収縮ホルモン）が分泌されていたのでしょう、よく居眠りをしてしまったそうです。おっぱいをあげている最中に、一〇分ほどうとうとしてしまい、はっと目を覚ますと、リリーはまだせっせとおっぱいを吸っています。わたしは多くのママたちに、授乳にタイマーなどは使わないようアドバイスしてきましたが、このケースだけは別でした。

アドバイス6

三日で効く魔法の山場は、ほとんどの場合、初日にあります。この最初の日を乗り越えれば、目に見えて赤ちゃんの様子が変わってきます。

それともおなかにガスが溜まっているのでしょうか。ときどきとても苦しそうにしています。それを見ているママの胸もはりさけそうです。小児科の先生や同じ経験をしたほかのママたちに聞いてみると、それはコリック（赤ちゃん特有の腹痛）だと言い、そして、みんなが口を揃えてこう言うのです。

「コリックだけはどうしようもないよ」

ある意味でそれは当たっています。コリックに効く薬はありません。また、コリックとはとても便利な言葉でもあります。やっかいなトラブルはなんでもかんでも「コリックだね」と言われてしまうのです。でもこうしたやっかいなトラブルの多くは、改善することができるのです。

たしかにコリックは、赤ちゃんにとってもママにとっても悪夢です。赤ちゃんの約二〇％がなんらかの形でコリックを経験したことがあり、そのうちの約一〇％は深刻なケースだと言われています。コリックの発作が起きたとき、赤ちゃんの消化器あるいは泌尿器官の周囲の筋肉組織が痙攣（けいれん）を起こし収縮します。赤ちゃんは、まず最初ぐずりはじめ、ときには数時間にわたって激しく泣き叫びます。毎日ほぼ同じ時間帯に発作を起こすのが特徴です。小児科医は三つの基準にあてはめてコリックを診断することがあります。一日三時間以上泣く日が週三日以上あり、それが三週間以上続く

から……。

授乳の悪い習慣を直すには、わたしはまず、規則正しい生活を送らせることをアドバイスします。EASY子育てなら、赤ちゃんがいつおなかをすかせるかがわかりますので、授乳時間を推測せずにすみ、赤ちゃんが不機嫌な理由をほかにさがすことができるのです。わたしがさらにアドバイスしたいのは、赤ちゃんの様子をもっとよく観察して、ほんとうにおなかがすいているのかどうかを確かめてくださいということです。

もしおなかがすいていないなら、不必要な授乳はだんだん減らして、赤ちゃんの心を落ち着かせるほかの方法を教えてあげましょう。最初は余分な授乳時間を短くします。おっぱいを吸っている時間を少なくするか、飲ませる回数を減らしましょう。おっぱいの代わりに水やおしゃぶりを与えるのもいいでしょう。最後には今までの習慣のことを思い出すことさえなくなります。それが「魔法」と言われるゆえんなのです。

不規則な生活が赤ちゃん特有の腹痛を引き起こす

さて、わたしの「二日で効く魔法の育児」にとって、手ごわい問題が一つあります。赤ちゃんが激しく泣いて、足を胸に抱え込むようにしています。便秘なのでしょうか。

をなんとか泣きやませようとして、眠るまで抱いて揺らしてやったり、おっぱいや哺乳瓶を与えて、落ち着かせようとするパターンに陥っているケースです。

これは一見、赤ちゃんの機嫌を「直して」やっているようにも思えます。少なくともそのあいだだけは……。でも、赤ちゃんはこれから機嫌が悪くなるたびに、同じようにあやしてくれることを期待するようになります。生後数週間もたつころには、抱っこやおっぱい以外の方法で赤ちゃんを泣きやませることはできなくなり、「これはきっとコリックだわ」と思い込んでしまうのです。

●娘のコリックに悩むクロエとセス

赤ちゃんがコリックだと訴えるママやパパの多くは、たとえばクロエとセス（前著の第2章参照）の夫婦と同じ悩みを抱えています。

クロエがはじめてわたしのところに電話をかけてきたときには、娘イザベラがコリックに苦しんでいるのだと訴えました。

「イザベラはほとんど一日じゅう泣きつづけてるんです」

玄関でわたしを迎えてくれたのは、パパの腕に抱かれた愛くるしい丸顔のイザベラでした。イザベラはすぐにわたしの腕の中におさまり、ママとパパが一五分ほどわたしと話をしているあいだ、膝の上で機嫌よく座っていました。

ときです。

ナディアは典型的なコリック・ベビーでした。たいていはニコニコと笑っている子なのですが、夜の六時から一〇時になると泣き出すのです。ずっと泣きつづけることもあれば、泣いたり泣きやんだりを繰り返すこともあります。

真っ暗な寝室にいっしょに入り、外部の刺激から守ってやることくらいしか、ナディアをなだめる術はありませんでした。かわいそうなナディアのママ、アレクシスは娘と同じくらい苦しんでいました。ふつうのママとくらべると、アレクシスの睡眠時間はとても少なかったのです。ナディアだけでなくアレクシスにも助けが必要でした。気分の変わりやすい赤ちゃんの世話をするのは一日仕事です。

コリックは生後三週間目から四週間目にとつぜん起こることが多く、三カ月ごろにはうそのように消えてしまいます。これは何も不思議なことではありません。成長することで、消化器官が十分に発達して、痙攣がおさまってくるからです。また、そのころには手足を自由に動かせるようになるので、指しゃぶりで落ち着くようになります。

でも、わたしの経験では、コリックだと思い込んでいる症状のなかには、じつはいきあたりばったりの育児が原因になっているものがあります。ママやパパが赤ちゃん

アドバイス8

コリック・ベビーのママやパパにとって、ときには、「自分のからだも大切にね」と言ってもらうことが、最高のアドバイスになります。

COLUMN

コリック・ベビーのママはすぐわかる

部屋中にたくさんの母子連れがいるとします。泣いている赤ちゃんは一人もいません。それでもコリック・ベビーのママはすぐにわかります。いちばん疲れた顔をしているママを探せばよいのです。

コリック・ベビーのママは、「こんなにやっかいな赤ちゃんが生まれたのは自分のせいだ」と思い込んでいます。あなたの赤ちゃんがほんとうにコリックなら心配ですが、それはなにもあなたのせいではありません。そしてコリックをうまく乗り切っていくためには、赤ちゃんだけでなく、ママにもサポートが必要なのです。

悲しいことに、ママとパパがコリックのことでお互いを責め合うケースもあります。ほんとうはいたわり合わなければならないのに……。

いちばん大切なことを教えましょう。コリックが治る日がくるなんて信じられないかもしれませんが、安心してください。いつか必ず終わりはくるのです。

前者でご紹介したように、この素敵な夫婦は筋金入りの自由主義者です。そこで、この二人にはイザベラの機嫌が悪いのはコリックのせいではないこと、そして規則正しい生活を送りさえすれば、五カ月になるこの気むずかしい娘を助けてあげられるはずだとわたしはアドバイスしました。

でもそれを聞いた二人の様子は、まるで吸血鬼を退散させようと、十字架を出すのではないかと思える拒絶ぶりでした。彼らは束縛されるのが何よりいやなのです。しかし、また幼いイザベラに、この自由放任主義のライフスタイルを押しつけた結果がこれなのです。

クロエによると、イザベラは生まれてから今まで、ママとパパのベッド以外の場所で眠ったことはなく、一晩じゅう何度も目を覚ましては泣き叫ぶといいます。日中も似たような感じです。おっぱいを飲んでいるときでさえ金切り声をあげたりするのです。しかも、二時間ごとにおっぱいをあげているといいます。わたしは二人にどうやってイザベラを落ち着かせているのかたずねてみました。

「足まで隠せるベビーコートを着せたりするんです。そうすればあまり動きまわれないでしょう。あとは赤ちゃん用のぶらんこに乗せて、音楽を聞かせてやるんです。どうしてもだめなときは、ドライブに連れて行きます。車の揺れで落ち着くかもしれな

アドバイス9

多くの場合、赤ちゃんはまるで時計ではかったように、決まった時間に泣き出します。ですからママが眠れなかった次の日はパパが夜中に起きるというように、交替で面倒をみれはよいのです。

シングルマザーの場合は、おじいちゃん、おばあちゃんや兄弟姉妹、友人などに頼んで夜中に立ち寄ってもらうようにしてはどうでしょうか。助っ人がきてくれたら、あとはまかせて、ぐっすり眠ることです。もし眠れないならさっさと家を出て、散歩やドライブでもしてください。とにかく家のことを忘れることです。

かしずめるための新しい方法を考え出そうとしていました。悪気はなかったものの、それがイザベラをさらに苦しませ、あらたなトラブルをつくり出していたのです。

イザベラは絶妙なタイミングで、咳き込むような声を立てはじめます。明らかに「ママ、もうたくさんだわ」と言おうとしているのです（少なくともわたしにはそう思えます）。

「ほら、また」

とクロエは言いました。

「おやおや」

セスが相づちを打ちます。

「ちょっと待ってよ、ママ、パパ」

私は赤ちゃんの声音でイザベラの代わりに言いました。

「わたし、ちょっと疲れただけなの」

わたしはママとパパに言いました。

「今寝かせてしまうのがコツなのよ」

二人は二階の寝室に案内してくれました。そこはとても日当たりがよく、壁には絵がたくさん飾られ、クイーンサイズのベッドが置いてありました。

いので……」

とクロエは言います。

「それでもだめなときはわたしが後ろの席まで移って、おっぱいをあげるんです」

「いつもと違うことをすると、イザベラをしずめることができるんですよ」

とセスが口をはさみます。

この愛情あふれる魅力的なママとパパは、イザベラのためを思ってやっていることのほとんどが裏目に出ていることに、まったく気づいていないのです。そこでABC作戦を使ってみると、この五カ月間にどのような状況が生まれてきたかがはっきりとわかりました。

イザベラは規則正しい生活とはほど遠い環境におかれてきました。そのうえ、ママとパパは、つねにイザベラの出すサインを読み間違え、イザベラが泣くのはおなかがすいているからだと思っていたのです。問題の先行条件（A）はおっぱいをあげすぎることと、刺激を与えすぎることでした。そしてイザベラは泣き叫ぶという行動（B）によって、さらにこの悪循環を長引かせていたのです。その結果（C）、イザベラは、どうすれば休むことができるのか、わからないまま疲れ果ててしまったのです。

ママとパパは、イザベラの出すサインを読み間違えたことに気づかぬまま、なんと

した。これをそのあと二回繰り返すと、イザベラは寝息を立てはじめ、ママとパパをびっくりさせたのでした。

「あまり長くは眠ってくれないと思うわ」

わたしは二人に言いました。

「イザベラは居眠りに慣れてしまっているから。これからはもう少し長くお昼寝できるようにしてあげてほしいの」

前にも述べたように、赤ちゃんはおとなとほぼ同じような、四五分間の睡眠サイクルをもっています。イザベラのケースのように、赤ちゃんが目を覚まして泣き声をあげるたびにママやパパが駆けつけたのでは、いつまでたっても赤ちゃんは一人で眠ることを学べません。ママとパパが根気よく教えてあげなくてはならないのです。

もし赤ちゃんが一〇分や一五分で目を覚ましても、十分眠ったから起きたのだと決めつけてはいけません。わたしがやってみせたようにやさしくあやして夢の国へ連れもどしてあげましょう。だんだんと、一人でもう一度眠りにつくことを覚え、昼寝の時間も長くなることでしょう。

それでも、「イザベラはコリックなのでは?」と、パパはとても心配そうです。

「イザベラはたぶん、コリックじゃないと思うわ」と、わたしは答えました。

ひと目見ただけで、「なるほど、これが原因だったのね」とわかるような寝室でした。あまりにも日当たりが良すぎるうえに、赤ちゃんの気を引くような刺激が多すぎるのです。イザベラがうまく眠れなかったのも無理ありません。

「ゆりかごか、ベビーカーはないかしら?」

わたしは聞いてみました。

次にクロエとセスに、バスタオルを使ってイザベラをくるむ方法を教えました。五カ月にもなると腕を自由に動かして指しゃぶりができるようになるので、片腕は毛布から出してやりました。そして毛布にきっちりとくるまれたイザベラを抱き、軽くトントンとたたいてやりながら寝室をあとにし、薄暗い廊下へ出たのです。わたしはやさしくイザベラに語りかけました。

「大丈夫よ、イザベラちゃん。ちょっと疲れただけなのよね」

数分後、イザベラは落ち着きを取りもどしました。

ママとパパは感心することしきりでしたが、わたしがイザベラをトントンとたたいてやりながら、ゆりかごに寝かせようとすると、「それは無理だろう」という顔をしました。イザベラはしばらくおとなしくしていましたが、やがて泣き出しました。わたしはイザベラを抱き上げ、あやしてやり、泣きやんだのでまたゆりかごにもどしま

吸い込んでさらにガスが溜まったり、胃のトラブルが悪化したりするのです。

そして、苦しんでいるイザベラを助けようと、この悪気のないママとパパは、イザベラをドライブに連れ出し、ぶらんこに乗せ、音楽をかけるという、さらに大きな刺激を与えていたのです。自分で気持ちを落ち着けることを教える代わりに、その逆のことばかりしていたのです。

わたしはEASY子育てを実行するようにアドバイスして、イザベラの家を去りました。わたしが二人にとくにアドバイスしたのは、不規則な生活習慣は少しずつ改善しましょうということです。最初はまず昼寝から、そうすればイザベラは疲れすぎることもなく、ぐずったりもしなくなるでしょう。昼寝の習慣を変えるだけで、夜もよく寝てくれるようになることもあります。いずれにせよ、習慣を変えるためには、何週間かはイザベラに泣かれることを覚悟するように、ママとパパには伝えておきました。でも今までの状況を考えれば、そんなことはたいした問題ではないはずです。二人はもうすでに何カ月ものあいだ、泣きつづけるイザベラに苦しめられてきたのですから。少なくとも今度は希望の光が見えはじめているのです。

●コリックの特効薬

でも、もしわたしが間違っていたとしたらどうでしょうか。もしイザベラがほんと

アドバイス10

いったんこうと決めたら、何があっても守り通すことです。たとえ夜中に目を覚ましても、おっぱいではなくおしゃぶりを与えましょう。泣き出したらあやしてやりますが、同時に一人でも眠れるのだという自信をつけてやりましょう。

「もしほんとうにコリックだとしても、パパとママにはイザベラのためにしてあげられることがほかにもたくさんあるの。二人の力できっと治してあげられるはずよ」

イザベラがほんとうにコリックだったとしたら、このまま不規則な生活を続けるかぎり、イザベラの体調は悪くなるばかりです。でもイザベラの不機嫌の原因が、ママとパパのいきあたりばったりの子育てにあることは間違いありませんでした。わたしはそのことをママとパパにわかってもらいたかったのです。

また、イザベラが泣くたびにママがおっぱいを与えていたために、イザベラはママのおっぱいをおしゃぶり代わりにすることを覚えてしまいました。つねにおっぱいを与えられているイザベラは、ただ一口か二口飲むだけで満足してしまいます。そのため、乳糖たっぷりの母乳を少しずつ飲みつづけることになり、おなかにガスが溜まってしまうのです。

「一晩じゅう飲んでいることもあるんでしょう？　それじゃ胃や腸も休む暇がないわ」

とわたしは指摘しました。

なによりも問題なのは、イザベラは昼も夜もぐっすり眠ることができないために、いつも疲れているということです。疲れ果てた赤ちゃんが一人の世界にこもろうとするとき、何をするでしょうか？　そう、赤ちゃんは泣くのです。そして泣けば空気を

ポイント 赤ちゃんのおなかにガスを溜めないコツ

おなかにガスが溜まらないようにするには、食事管理がいちばん効果的です。しかしそれでも腹痛を起こすことがあります。腹痛によく効くテクニックをいくつか紹介しましょう。

- 赤ちゃんにげっぷをさせるときは（とくにガスが溜まっている場合）、赤ちゃんを抱き上げて背中の左側（胃のある部分）を手のひらのつけ根で下から上へさすってあげるとよいでしょう。5分たってもげっぷが出なければ赤ちゃんをいったんおろします。あえぐ、もがく、目がきょろきょろ動く、笑顔に似た表情を見せるといった症状が出るようなら、おなかにガスが溜まっています。もう一度抱き上げ、赤ちゃんの腕を自分の肩の上に乗せ、足をまっすぐにしてげっぷを出させます。
- 赤ちゃんをあおむけに寝かせ、両足をやさしく動かして、自転車こぎ運動をさせます。
- ママの前腕の上に赤ちゃんをうつぶせに寝かせ、手のひらを使って背中を上から下へそっとさすってあげます。
- 赤ちゃんのおなかに腹巻きを巻きましょう。あまりきつく締めすぎると血行が悪くなるので気をつけましょう（赤ちゃんの顔色が悪くなったらきつく締めすぎです）。
- ガスを出させるには、向かい合わせに抱っこしてお尻を軽くたたいてやります。そうすれば赤ちゃんはどこに力を入れればよいのかがわかるようになります。
- 赤ちゃんのおなかを、「C」の文字を逆に描くようにして（円ではありません）さすってあげます。まず、左から右へ下にさすり、次に下から上へともどりながら、結腸のある部分をマッサージします。

うにコリックだとしたら？　でもほんとうのことを言えば、コリックの特効薬などないのです。けれども、おっぱいの与えすぎに気をつけて、ぐっすり眠れるようにしてあげれば、赤ちゃんの苦痛をやわらげてあげることはできるのです。

また、おっぱいの与えすぎと睡眠不足は、コリックによく似た症状を引き起こします。それがほんとうのコリックかどうかはあまり重要ではないのです。自分におきかえて考えてみてください。気分が悪くてたまらないのです。そして、一晩じゅう眠れなかったらどんな気分になるでしょう。間違いなくイライラするはずです。そして乳糖不耐症の人が牛乳を飲んだらどうなるでしょうか。

赤ちゃんにも、わたしたちおとなと同じように胃腸のトラブルが起きることもあるのです。おなかにガスが溜まったら、おとなだって苦しいでしょう。ましてや小さな赤ちゃんは、じっと我慢をしたり、自分でおなかをマッサージをしたり、どんなふうに苦しいのかを、言葉で表現したりできないのです。でも少なくともＥＡＳＹ子育てを実行していれば、赤ちゃんが何を求めているのかを推測することはできるはずです。

クロエとセスも、一日じゅうだらだらとおっぱいを吸わせたりせず、ちゃんと時間を決めて与えるようにすれば、イザベラの一回の授乳に必要なおっぱいの量がわかってきます。そうすればイザベラが泣いたときも、

をあげるのはとても幸せなことなのです。赤ちゃんとの一体感もそうですが、赤ちゃんを落ち着かせることができる「魔法」を自分だけが使えるわけですから……。そして、おっぱいをあげているときのやすらかな気持ちや満足感のほかに、「自分なしでは赤ちゃんは生きていけない」ということに、喜びを感じているのかもしれません。

エイドリアンナは、息子のナサニエルが二歳半になっても、まだおっぱいをあげていました。夫のリチャードはそれが腹立たしくてなりません。

「トレイシー、ぼくはいったいどうすればいいんですか？　ナサニエルがぐずり出すと、彼女はすぐにおっぱいをあげるんです。ぼくと話そうとさえしないんですよ。おっぱいをあげるのは自然なことで、赤ちゃんをおっぱいで安心させてあげるのはいいことだって言うんです」

わたしはエイドリアンナの気持ちを聞いてみました。

「トレイシー、わたしはナサニエルを安心させてあげたいんです。ナサニエルにはわたしが必要なの」

というのが彼女の答えでした。でも、リチャードがそのことに我慢できなくなってきていることもわかっていたので、彼の見ていないところでおっぱいをあげるようにしているというのです。

「おなかがすいてるはずはないわ。二〇分前に飲んだばかりだもの。きっとガスが溜まってるのね」

と、より論理的に考えることができるのです。さらに、イザベラの表情やボディ・ランゲージに気を配るようになれば、どこが苦しくて泣いているのか、それともたんに疲れて泣いているのかがわかるようになります。そうなれば、赤ちゃんが手がつけられないほど泣き叫ぶ前に、ママとパパがどうすれば安心することができるのか導いてあげることができます。

おっぱいを卒業してくれないと悩むパパ

これはパパからよく受ける相談です。とくにママが赤ちゃんにおっぱいをあげることを最優先して、パパを遠ざけようとする場合や、赤ちゃんが1歳を過ぎてもまだおっぱいを飲んでいるような場合、パパは不満に思うようです。また赤ちゃんがおっぱいから離れようとしないのは、自分が原因なのだとママが気づかないと、パパとの関係が悪くなってしまうこともあります。

ママがいつまでもおっぱいをあげつづけているのは、赤ちゃんが欲しがるからではなく、自分がそうしたいからなのではないでしょうか。ママにとって、おっぱい

げたいのかをよく考えること、将来のことについて想像してみることなどをアドバイスしました。

リチャードにうそをつき、そのうえ息子に悪い習慣をつけてまで、おっぱいをあげたいとエイドリアンナは思っているのでしょうか。もちろんそんなことはありません。ただそのことについて、深く考えたことがなかっただけなのです。わたしは率直にこう言いました。

「おっぱいを必要としていたのは、ナサニエルじゃなくてあなたじゃないかしら。その事実から目をそらしてはいけないわ」

エイドリアンナが行なった自己分析は、大いに意味のあるものでした。

ナサニエルの存在を、仕事を続けるかどうかの決断を先延ばしにするための言いわけにしていたことに気づいたのです。周りの人には一日も早く職場にもどりたいと言いながらも、心のなかではまったく違った夢を描いていました。

「あと何年かは仕事を休んで、ナサニエルといっしょにいよう。もう一人子どもを産むのもいいかもしれない」

ようやくエイドリアンナは、この夢のことをリチャードに話すことができました。

「彼は信じられないくらい協力的でした」

「リチャードにはもうおっぱいは卒業させたって言ったんです。でもこの前、友達の家でバーベキューパーティがあったときに、ナサニエルがわたしの胸をひっぱって、ぱいぱい、ぱいぱいって言ったんです。リチャードはわたしをにらみつけました。自分がだまされていたことに気づいたんです。あとで、それはもう怒られました」

わたしの仕事は、ママを説得しておっぱいをやめさせることではありません。以前にも言いましたが、これはとても個人的な問題で、人それぞれの考え方があるからです。でもエイドリアンナには、少なくとも夫にうそをつくようなことは、やめるようにアドバイスしました。そしていちばん大事なことは、これが家族全員にかかわる問題だということを強調したのです。

「ナサニエルにおっぱいをやめさせるかどうかは、わたしがどうこう言う問題じゃないと思うの。ただ、このことが家族みんなにどんな影響を与えているかを考えてみて。あなたには赤ちゃんだけじゃなくて夫もいるのよ」

わたしは、さらにつけ加えました。

「もしリチャードにないしょでナサニエルに、おっぱいを飲んでもいいのよと教えたりしたら、ナサニエルにまでうそをつかせることになるのよ」

わたしはエイドリアンナに、今の状況を見つめ直すこと、なぜ自分はおっぱいをあ

んです。信じられないわ」

そしてもっと大切なポイントは、家族がまた一つになれたということでした。

「わたしたち、なんだか新婚時代にもどったみたいなんです」

エイドリアンナは自己観察とバランス感覚について、多くのことを学んだのです。育児にはそのどちらも必要なのです。

わたしは、もう抱っこされる必要のない赤ちゃんを抱いていたり、おっぱいを飲む年齢を過ぎた赤ちゃんに、いつまでもおっぱいをあげるママたちを知っています。エイドリアンナは自分から逃げるために、子どもを利用していました。そして知らず知らずのうちに、夫からも逃げていたのです。

現実に目を向け、自分やパートナーに対して正直になり、自分にはそれらの問題を解決する力があるのだと気づいたとき、エイドリアンナはよりすばらしい母、そして妻となり、さらにはより強い人間へと成長できたのです。

アドバイス11

育児の悩みと呼ばれるものの多くは、ほんとうは自分がそうしたいだけなのに「これがこの子のためなのだ」と勘違いしているために生まれるのです。「これはこの子のため？　それとも自分のため？」と自分自身に問いかけることをつねに心がけましょう。

と、その後エイドリアンナは教えてくれました。

「わたしの収入がなくても大丈夫だって言ってくれたんです。それに母親としてのわたしを誇りに思っているって。でも、自分も対等な立場で育児にかかわりたいって思っていたんですって」

エイドリアンナは今度こそ、ナサニエルにおっぱいをやめさせると、心の底からリチャードに約束することができたのです。

エイドリアンナはまず、昼間のおっぱいをやめました。ただひと言、「ぱいぱいはもうないの。ねんねのときだけにしようね」と告げたのです。ナサニエルは最初の数日間、何度もママのシャツをめくろうとしました。エイドリアンナはそのたびに、「もうないの」と言って聞かせ、赤ちゃん用のカップをもたせました。

一週間後、夜のおっぱいもやめました。ナサニエルは、「もうちょっと」とせがみましたが、エイドリアンナは、「ぱいぱいはもうないの」と言いつづけました。

その後さらに二週間、「もうないの」としつこく言って聞かせる日々がつづきました。そして、ナサニエルは、ある日を境に、ピタリとおっぱいを欲しがらなくなったのです。一カ月後、エイドリアンナはこう言いました。

「ほんとうに驚きました。おっぱいを飲んでいたことも忘れてしまったような感じな

それで、きみは成功するのかって？
もちろん、しますよ、そりゃもうぜったい！
（98と3/4パーセント保証します）

『きみの行く道』ドクター・スース（さく・え）
いとうひろみ（やく）
（河出書房新社／企画・編集ニューウォーカー）

最後にとても大切なことをお伝えしてこの本を終わろうと思います。

「育児を楽しんでください」

ママになってよかったと思えなければ、赤ちゃんと話しましょうというこの本（前著を含めて）のアドバイスも、なんの役にも立たなかったことになります。今さら言うまでもなく、育児は苦労の連続です。赤ちゃんが生まれたばかりのときや、育児に疲れ果てているときはなおさらです。でも忘れないでほしいのです。親になるということは、特別の贈り物なのだということを。

おわりに

この本を読んでくださったあなたへ

用心して、機転をきかして、一歩をふみだすこと。
おぼえといてほしいのは、人生ってのは
つなわたりだってことですよ。
わすれちゃいけないのは、機敏に、柔軟にってことですよ。
もっとたいせつなのは、ぜったい、
右足を出すとき左足を出したりしないことですよ。

大切なこと――自分に自信をもつこと、「わたしには問題を解決する力がある」と信じることをママたちに教えたいのです。

そう、みなさんは新しい力を手に入れたのです。ママやパパ、おばあちゃん、おじいちゃん、この本を手にとった方ならだれでもそうです。ここに書いてある魔法はもうみなさんのものです。赤ちゃんをあやしたり、心のふれあいを楽しんだりするときに、この魔法がお役に立てれば心からうれしく思います。

もう一つ大切なことがあります。子どもを育てることは、一生をかけてやりとげなくてはならない大仕事です。今までにやりとげたどんな仕事よりも真剣に向き合わなくてはならない大切な使命、それが育児なのです。

一人の人間に連を示し、成長を手助けする、なによりも大切で崇高な仕事を、あなたは担っているのです。

育児があまりにもつらいときでも（どんなにおとなしくてかわいい赤ちゃんでも、やりきれない思いにかられることが必ずあります）、長い目で見ることを忘れないでください。赤ちゃん時代とは驚きに満ちた素晴らしいものです。毎日が発見の連続で、かけがえのないこの日々は、あっというまに過ぎ去ってしまうものなのです。

いつかこの幸せに満ちた毎日をなつかしく思う日がくるといっても、今は信じられないかもしれません。でも大きなお子さんをもつママやパパに聞いてごらんなさい。きっとこんな答えが返ってくることでしょう。

「赤ちゃんと過ごす時間は、ほんの短い時間よ。この日々は、さびしいけれど二度ともどってはこないのです」

苦労もたくさんあるでしょうが、今このときを心から楽しんでほしいと思います。わたしの仕事は、ただ育児の情報や技術を紹介することだけではありません。もっと

■読者の皆様へ■

小社の出版物をご愛読くださいまして、誠にありがとうございました。新しい時代感覚に溢れた書籍をこれからも世に問うつもりでおります。つきましては、読者の皆様方からのご意見、ご提案を心よりお待ちいたしております。

現在、関心を持たれているテーマや著者、読みたい本の種類、企画提案など、どんなことでも結構です。どしどしお便りをお寄せください。

－イースト・プレス編集部－

赤ちゃんとママが安眠できる魔法の育児書

発行日　2002年1月25日　第1刷発行
　　2004年8月9日　第8刷発行

著　者　トレイシー・ホッグ
訳　者　岡田美里
装　丁　川上成夫
装　画　阿部真由美
編集協力　(株)編集館

発行者　小林　茂
発行所　株式会社イースト・プレス
〒101-0051　東京都千代田区神田神保町1-19　ポニービル6F
TEL／03 (5259) 7321
FAX／03 (5259) 7322

印刷所　中央精版印刷株式会社　＜検印廃止＞

©Tracy Hogg, 2002 Printed in Japan
ISBN4-87257-272-6 C0077

トレイシー・ホッグ——Tracy Hogg

イギリスで看護学学士を取得、出産と新生児ケアを専攻。赤ちゃんの言葉を理解し、なだめることにかけては並外れた能力の持ち主。「赤ちゃんと話ができる人」の異名をとる。1997年「Baby Technique」社を設立。1対1の育児相談を行なうほか育児教室を開設。講師を務め、ベビーシッターの養成や紹介も行なっている。ロサンゼルス在住、2女の母。

岡田美里——Okada Millie

モデル、「アトリエ ミリ・ミリー」主宰。1961年8月24日東京都生まれ。16歳でファッション雑誌のモデルとしてデビュー。聖心女子大学文学部教育学科初等教育学卒業。数々のCMや雑誌などで活躍。1999年4月よりアトリエにて「パンとスープ」のクラスを開講。2女の母。主な著書に『銀杏の木の家』(ファンハウス出版)、『鹿のまほう』(星の環会)、『「しあわせ」のかたち』(講談社)などがある。

9784872572728

1920077013002

ISBN4-87257-272-6

C0077 ¥1300E

定価(本体1300円+税)

イースト・プレス